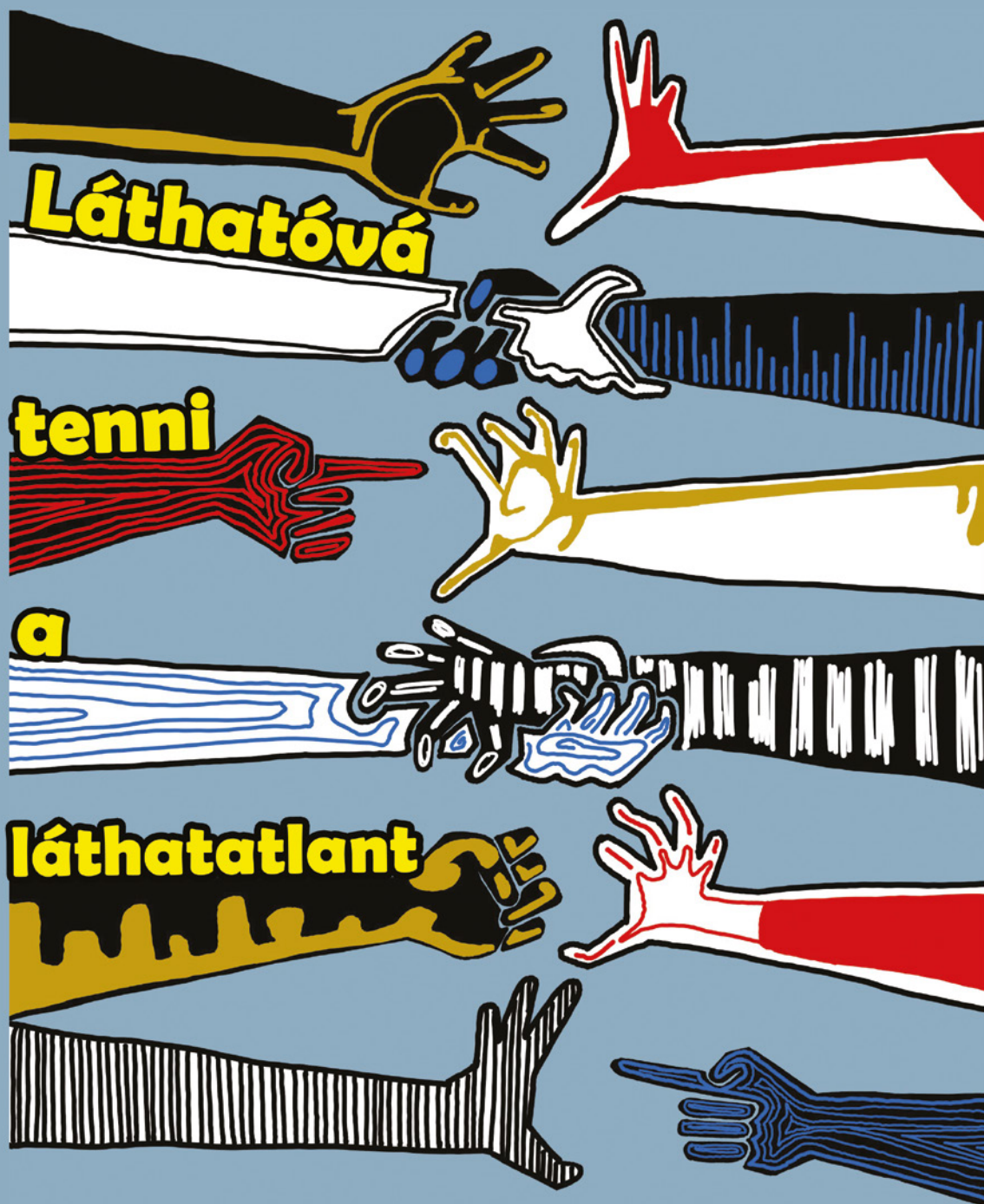




**Mentálhigiénés és prevenciós módszertani kézikönyv
a kortárs bántalmazás megelőzésére**

Interreg



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

IPA Magyarország - Szerbia

PP YOUTH HELPERS

LÁTHATÓVÁ TENNI A LÁTHATATLANT

*– Mentálhigiénés és prevenció módszertani kézikönyv
a kortársbántalmazás megelőzésére*

Szerzők:

A Iuventus Ventus Egyesület szerzői csapata:

Szepesi Zoltán pszichológus, kutató

Plavšić Anikó teológus, pasztorálpszichológiai szakreferens, mentálhigiénés segítő szakember

Hulló Zsófia ifjúságsegítő, képzésben lévő közösségszervező

Az Antropos Mentálhigiénés Egyesület szerzői és szerkesztői csapata:

Ifjú Béres Szinita osztálytanító, képzésben lévő közösségszervező

Ricz Dencs Tünde mentálhigiénés szakember, pszichodráma vezető, meseterapeuta, képződő család- és párterapeuta

Sárcsevity Hajdú Bea szociális munkás, szociálpolitikus

Grafikai tervező: Basarić Petra

Lektor: Czini Zoltán

Tördelő: Boros Nikoletta

Kiadó: Antropos Mentálhigiéné egyesület

Kumanovska 2, 24000 Szabadka

Nyomda: Grafoprodukt, Atile Jozefa 26, 24000 Szabadka

ISBN-978-86-908846-0-5

Példányszám: 100

A kiadvány a PP Y H projekt keretében valósult meg.

Projektismertető:

A projekt rövidítése: PP Y H

Projekt aloldala: <https://hungary-serbia.eu/hu/projektek/pp-y-h>

Megvalósítási időszak: 2024.09.01–2026.02.28.

2026 • Szabadka / Subotica

Ez a módszertani kézikönyv az Európai Unió pénzügyi támogatásával készült az Interreg VI-A IPA Magyarország-Szerbia programon keresztül. A dokumentum tartalma kizárólag az Antropos Mentálhigiéné Egyesület, és a Iuventus Ventus Egyesület felelősége, és a dokumentum tartalma nem tükrözi az Európai Unió és/vagy a Program Irányító Testületének hivatalos véleményét.

Tartalomjegyzék:

1. Miért kell láthatóvá tenni a láthatatlant.....	7
2. Helyzetkép és kutatási háttér.....	9
– A zaklatás és erőszak prevenciós kutatás gyorselemzése	
3. A kézikönyv használata.....	32
– Hogyan olvasd, hogyan használd?	
4. Mentálhigiénés szemlélet, segítő beszélgetés és kortársjelenlét.....	36
5. A kortársbántalmazás lélektana.....	67
6. A konfliktusok természete és kezelése.....	105
– Elméleti háttér, különös tekintettel a kortárs kapcsolatokra	
7. Innovatív prevenciós módszerek a digitális térben.....	134
– technológiai eszközök és interaktív megoldások a fiatalok lelki egészségéért	
8. A műhelyvezetés és a táborvezetés alapjai.....	157

MIÉRT KELL LÁTHATÓVÁ TENNI A LÁTHATATLANT?

Az iskolai és ifjúsági közösségekben megjelenő zaklatás, a konfliktusok és a mentálhigiénés kihívások a mindennapi pedagógiai és segítői gyakorlat szerves részei. A fiatalok közötti bántalmazás – legyen az verbális, kapcsolati, fizikai vagy online formájú – gyakran nem elszigetelt eseményként, hanem folyamatként jelenik meg, amely hosszú távon befolyásolja a tanulók jóllétét, biztonságérzetét és társas kapcsolatait.

Ezek a helyzetek sok esetben nem illeszkednek egyértelműen az intézményi protokollok vagy a tananyag kereteihez, mégis olyan pedagógiai döntési helyzeteket teremtenek, amelyek azonnali, ugyanakkor átgondolt szakmai válaszokat igényelnek. A zaklatás és a konfliktus ebben az értelemben nem pusztán fegyelmezési vagy egyéni probléma, hanem kapcsolati és rendszerszintű jelenség, amelynek kezelése mentálhigiénés szemléletet feltételez.

A kézikönyv a PP Youth Helpers (PP Y H) elnevezésű projekt határon átnyúló szakmai együttműködés keretében jött létre. A projekt az Interreg IPA program támogatásával valósult meg 2024. szeptember 1. és 2026. február 28. között (Projektazonosító:HUSRB/23S/31/016).

A projekt vezető partnere a Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány (Magyarország), szerbiai partnerei pedig az ANTROPOS – Udruženje za mentalnu higijenu/ Mentálhigiénés Egyesület és a Iuventus Ventus Egyesület. A partnerség célja, olyan közös szakmai tudás és módszertan kialakítása, amely figyelembe veszi mindkét ország oktatási, intézményi és kulturálissajátosságait.

A PP Y H projekt átfogó célja a fiatalok körében tapasztalható zaklatás és erőszak megelőzése, valamint azoknak a pedagógiai, mentálhigiénés és közösségi válaszoknak az erősítése, amelyek hosszú távon hozzájárulnak a biztonságosabb iskolai és ifjúsági környezetek kialakításához. A projekt megvalósítása empirikus kutatásra, igényfelmé-

résre, pedagógus- és ifjúságsegítő képzésekre, valamint gyakorlati műhely- és tábori tapasztalatokra épül.

Jelen módszertani kézikönyv a PP Y H projekt során felhalmozott kutatási eredmények, szakmai tapasztalatok és visszajelzések rendszerezett összegzéseként jött létre.

Célja nem kész megoldások vagy univerzális receptek kínálása, hanem egy olyan szemléleti és módszertani keret biztosítása, amely támogatja a pedagógusokat és más, fiatalokkal dolgozó szakembereket a zaklatással és konfliktusokkal összefüggő helyzetek felismerésében, értelmezésében és felelős kezelésében.

A kézikönyv mentálhigiénés megközelítésre épül: hangsúlyt helyez az érzelmi biztonság megteremtésére, a kapcsolati dinamikák megértésére, valamint arra a szerepre, amelyet a pedagógusok és segítő szakemberek jelenléte, reakciói és döntései betöltenek ezekben a folyamatokban. A prevenció ebben az értelmezésben nem különálló programként jelenik meg, hanem a mindennapi pedagógiai és ifjúságsegítő gyakorlat szerves részeként.

A kézikönyv célja, hogy hozzájáruljon olyan iskolai és közösségi terek megerősítéséhez, ahol a biztonság, a részvétel és a mentális jóllét alapértékként jelenik meg, és ahol a zaklatással és konfliktusokkal kapcsolatos helyzetek nem elhallgatás, hanem szakmailag megalapozott beavatkozás tárgyát képezik.



HELYZETKÉP ÉS KUTATÁSI HÁTTÉR

Bevezető

Jelen tanulmány a Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány (Magyarország) és a szerb partnerei – az Udrženje za mentalnu higijenu „ANTROPOS” és az Udrženje „Iuventus Ventus” – által közösen megvalósított PP Youth Helpers határon átnyúló projekt keretében végzett kérdőíves kutatás eredményeit dolgozza fel.

A projekt elsődleges célja a fiatalok körében jelentkező zaklatás és erőszak megelőzése.

A 2025. február 24-e és március 7-e között lefolytatott anonim kérdőíves felmérés egy átfogó helyzetelemzést és igényfelmérést biztosít, figyelembe véve mindkét ország sajátosságait. A kérdőív a kitöltők zaklatással és erőszakkal kapcsolatos általános ismereteit, személyes tapasztalatait, attitűdjeit és konkrét helyzetekben tanúsított reakcióit vizsgálta.

A válaszadók demográfiai jellemzői

A kutatás során összesen 159 szakember töltötte ki a kérdőívet, akik mindannyian fiatalokkal foglalkoznak különböző területeken, elsősorban Szerbiában. A válaszadók részletes demográfiai összetétele:

Nemek szerinti megoszlás:

- Nő: 139 fő (87,4%)
- Férfi: 20 fő (12,6%)

A kitöltők körében jelentős többséget alkotnak a nők, ami összhangban áll azzal a tendenciával, hogy a fiatalokkal foglalkozó szakmákban – különösen az oktatásban és a segítő szakmákban – magasabb a nők aránya.

Életkor szerinti megoszlás:

- 20–29 év: 17 fő (11,3%)
- 30–39 év: 27 fő (17,9%)
- 40–49 év: 53 fő (35,1%)
- 50–59 év: 42 fő (27,8%)
- 60+ év: 12 fő (7,9%)

A válaszadók átlagéletkora 45,4 év. A korösszetétel jól mutatja, hogy a kutatásban elsősorban tapasztalt szakemberek vettek részt, akiknek a véleménye különösen értékes a témában. A legnagyobb arányban a 40–49 éves korosztály képviseltette magát.

Szakmai tapasztalat:

- 0–5 év tapasztalat: 16 fő (10,8%)
- 6–10 év tapasztalat: 17 fő (11,5%)
- 11–15 év tapasztalat: 31 fő (20,9%)
- 16–20 év tapasztalat: 23 fő (15,5%)
- 20+ év tapasztalat: 60 fő (40,5%)

A válaszadók átlagosan 18,7 év szakmai tapasztalattal rendelkeznek a fiatalokkal való munkában, amely alátámasztja a minta szakmai hitelességét. Különösen figyelemreméltó, hogy a kitöltők több mint 40%-a két évtizednél hosszabb ideje dolgozik fiatalokkal, tehát jelentős tapasztalattal rendelkezik a területen.

Földrajzi eloszlás:

- Szerbia: 159 fő (100%)

A válaszadók lakóhely szerinti megoszlása:

- Város: 56 fő (35,2%)
- Község: 58 fő (36,5%)
- Falu: 45 fő (28,3%)

A válaszadók kiegyensúlyozottan képviselik a különböző településtípusokat, ami lehetővé teszi, hogy a kutatás eredményei megfelelően tükrözzék mind a városi, mind a vidéki környezetben tapasztalható jelenségeket.

Szakmai háttér:

- Köznevelés/oktatás: 146 fő (91,9%)
- Civil szervezet: 12 fő (7,5%)
- Egyéb (hatósági intézmény): 1 fő (0,6%)

A kitöltők döntő többsége a köznevelés területén dolgozik, ami különösen értékesé teszi a kutatást, mivel munkájuk során közvetlen kapcsolatban állnak a fiatalokkal, és első kézből tapasztalhatják meg a zaklatás és az erőszak jelenségét az iskolai környezetben.

A kutatás jelentősége

A most feldolgozott adatok különösen értékesek, mivel:

1. Nagyszámú, tapasztalt szakember véleményét tükrözik, akik napi szinten találkoznak fiatalokkal.
2. Kiegyensúlyozottan reprezentálják a különböző településtípusokat.
3. Elsősorban olyan szakemberektől származnak, akik az oktatás területén dolgoznak, tehát közvetlenül érintettek a fiatalok közötti zaklatás és erőszak problémakörében.
4. Határon átnyúló perspektívát biztosítanak a jelenség vizsgálatához.

A következő fejezetekben részletesen bemutatjuk a kutatás során feltárt ismereteket, véleményeket és attitűdöket, amelyek alapján konkrét ajánlásokat fogalmazunk meg a fiatalok körében tapasztalható zaklatás és erőszak hatékonyabb megelőzése érdekében. Ezek az eredmények és javaslatok a projekt további szakaszaiban megvalósuló prevenciós programok és a kidolgozásra kerülő kézikönyv alapjául szolgálnak majd.

Az adatok elemzése

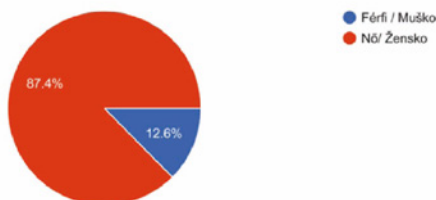
Az alábbi elemzés a válaszok alapján nyert statisztikai eredményeket és azok értelmezését tartalmazza, amely segítséget nyújthat a konzorcium számára a további prevenciós tevékenységek hatékony tervezéséhez és

megvalósításához.

Demográfiai adatok

A 159 kitöltő szerbiai illetőségű, 87,4%-uk nő és 12,6%-uk férfi, ami az oktatási terület jellemzőit figyelembe véve várható eredmény a nemek arányát illetően.

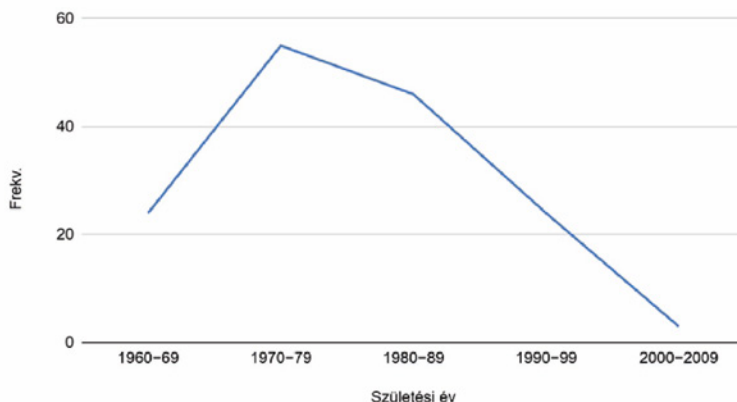
Neme / Pol
159 responses



Korosztály	A korosztály aránya a mintában
1960–69	15,79%
1970–79	36,18%
1980–89	30,26%
1990–99	15,79%
2000–2009	1,98%

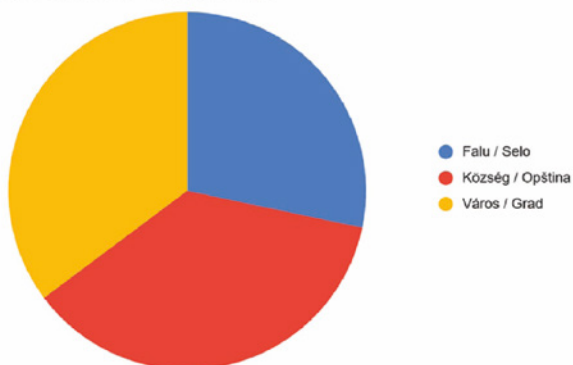
A kitöltők korát tekintve kicsit nagyobb a szórás, mégis fontos következtetéseket tudunk levonni. A legidősebb kitöltő 1960-ban született, a legfiatalabb 2008-ban. Azt látjuk, hogy a 60-as generáció után, amely a nyugdíjas, illetve a nyugdíjkorhatár körüli tanárokat jelenti, a legnépesebb, 70-es generáció következik, amely az 50 év körüli kitöltőket foglalja magába. A 80-as után a 90-es generáció is egyre kisebb számban vesz részt a mintában, ahogy az iskolai munkavállalók körében is.

Frekv. vs. Születési év



A kitöltők 28,3%-a falun él, 35,2%-a községi központban és 36,5%-a városban.

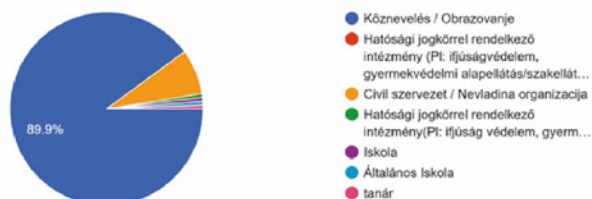
A település típusa / Vrsta naselja



A kitöltők túlnyomó többsége (89,9%) az oktatás területén, a köznevelésben dolgozik, kisebb hányaduk civil szervezetben (7,9%).

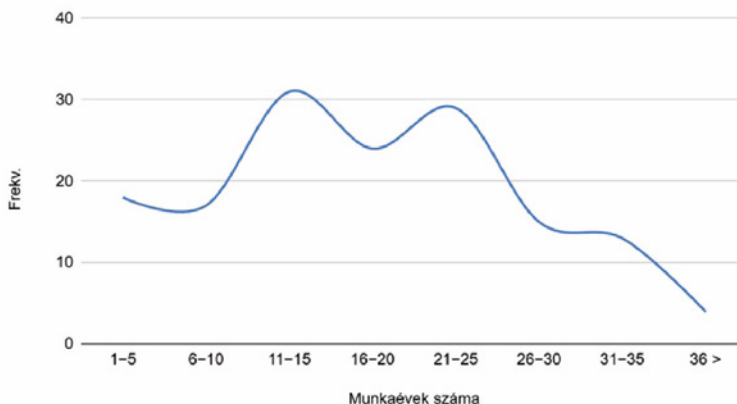
Mely területen dolgozik fiatalokkal? / U kojoj oblasti se bavite mladima?

159 responses



A munkaévek számára vonatkozó adatok a korábban közölt korosztályos adatokkal mutatnak hasonlóságot. A kérdőív kitöltői közül a legtöbben 11 és 15, illetve 21 és 25 éve vannak a pályán.

Frekv. vs. Munkaévek száma

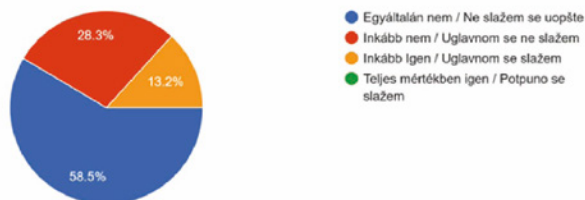


Bántalmazásra vonatkozó adatok

A zaklatás és a bántalmazás tényének és fogalmának értelmezésében a válaszadók többsége azt az álláspontot képviseli, hogy a zaklatás NEM csak két ember viszonylatában jelenik meg (86,8%), míg a válaszadók kicsivel több mint nyolcada (13,2%) úgy véli, hogy a zaklatás inkább két személy viszonylatában érhető tetten.

Véleményem szerint a zaklatás csak két személy viszonylatában jelenik meg. / Po mom mišljenju uznemiravanje se pojavljuje samo u odnosu između dve osobe.

159 responses



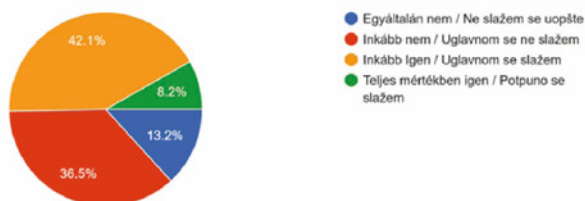
A kitöltők döntő többsége (86,2%) azon az állásponton van, hogy a zaklatás azért következik be, mert az áldozat provokálja a támadót. A minta 13,8%-a gondolja úgy, hogy mindig vagy a leggyakoribb esetekben az áldozat viselkedése provokálja ki a zaklatást.

Elég megosztó az a kérdés, amely arra vonatkozik, hogy az agresszió bántalmazáshoz vezet-e. A kérdőívet kitöltők 50,3%-a gondolja úgy, hogy igen, és 49,7%-a gondolja azt, hogy nem. További érdekesség, hogy a többség, háromnegyedük (78,6%), nem válaszolt határozott igennel vagy határozott nemmel.

Hogy az erre a kérdésre adott ellentmondásos válaszokat részletesebben megérthessük, további explorációra lenne szükség.

Véleményem szerint nem minden agresszió vezet bántalmazáshoz. / Ne smatram da svaka agresivnost vodi do zlostavljanja.

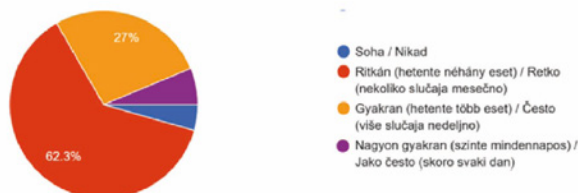
159 responses



A megkérdezettek 4,5%-a soha, 63,9%-a ritkán, 25,8%-a gyakran és 5,8%-a nagyon gyakran tapasztal zaklatást abban az intézményben, amelyben dolgozik. Így megállapítható, hogy a megkérdezettek több mint kétharmada soha, vagy csak ritkán tapasztal zaklatást a munkahelyén.

Milyen gyakran tapasztal zaklatást az Ön intézményében? / Koliko često se događa uznemiravanje u vašoj ustanovi?

159 responses

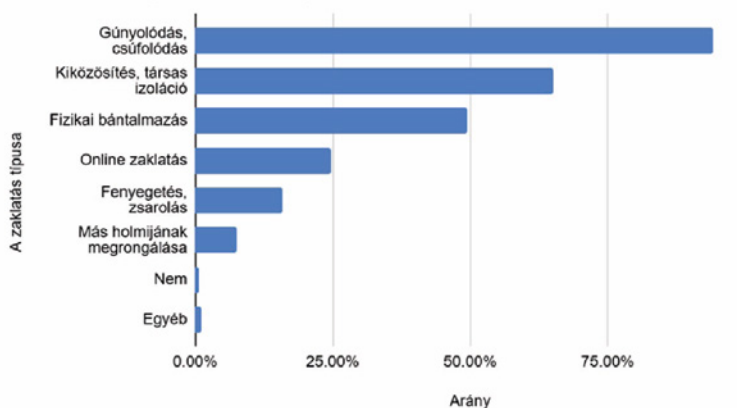


A zaklatás típusát illetően a megkérdezettek a saját tapasztalataik alapján jeleztek vissza. A százalékos arány az összes visszajelzés arányát jelöli, vagyis azt, hogy a válaszadók milyen arányban találkoztak az adott erőszaktípussal. Mivel a megkérdezettek több választ is megjelölhettek, az egyes típusok arányának összege több mint 100%.

Leggyakrabban (94,3%) gúnyolódással, csúfolódással, verbális erőszakkal találkoznak. Ezt követi a kiközösítés, a társas izoláció, amely a tapasztalatok majdnem kétharmadát jelenti (65,2%). A fizikai bántalmazás a detektált esetek felében jelenik meg (49,4%). Az online zaklatást a legnehezebb felismerni és felderíteni, amely aránya a visszajelzések szerint 24,7%. Ennek az alacsonyabb számának az a magyarázata, hogy az ilyen típusú zaklatásról csak a tanulók beszámolóiból értesülhetnek. Ennek a zaklatástípusnak a felderítése a rejtett jellege miatt elsősorban a tanuló és a szülő, a tanuló és az osztályfőnök, valamint a szülő és az osztályfőnök bizalmi viszonyán alapul. A fenyegetés, zsarolás 15,8%-os arányban van jelen, továbbá megfigyelhető még a tanulók tulajdonát képező tárgyak ellen irányuló erőszak, vagyis más holmijának a megrongálása (7,6%). 1 személy válaszolt nemmel a kérdésre, és ketten jelölték meg a verbális erőszakot.

A zaklatás típusa	A zaklatási típus aránya
Gúnyolódás, csúfolódás	94,30%
Kiközösítés, társas izoláció	65,20%
Fizikai bántalmazás	49,40%
Online zaklatás	24,70%
Fenyegetés, zsarolás	15,80%
Más holmijának megrongálása	7,60%
Nem	0,60%
Egyéb	1,20%

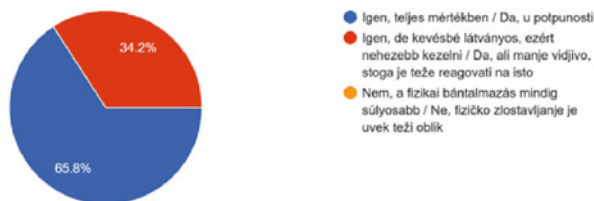
A zaklatás típusa és aránya



A megkérdezettek 100%-a szerint az érzelmi bántalmazás ugyanolyan súlyos, mint a fizikai bántalmazás. Mintegy kétharmaduk, egészen pontosan 65,8%-uk gondolja úgy, hogy az áldozat szempontjából kiegyenlíthető jelentőséggel bírnak a bántalmazás ezen típusai, míg 34,2%-uk úgy gondolja, hogy az érzelmi bántalmazás kevésbé látványos, ezért nehezebb kezelni. A megkérdezettek közül senki nem gondolja úgy, hogy a fizika erőszak mindig súlyosabb.

Ön szerint az érzelmi bántalmazás ugyanolyan súlyos, mint a fizikai bántalmazás? / Da li mislite da emocionalno zlostavljanje isto tako ozbiljno kao fizičko?

158 responses



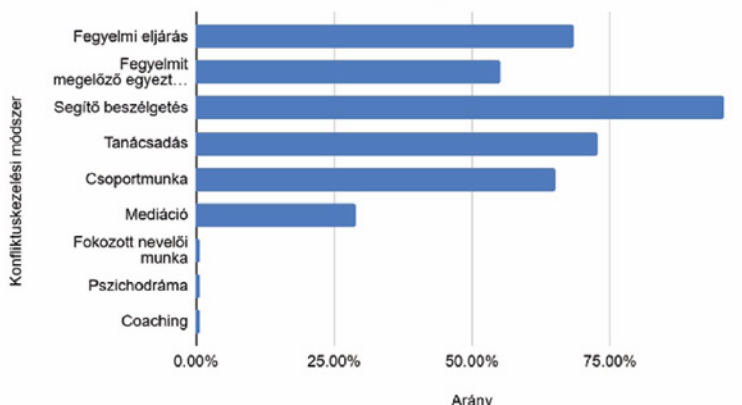
Az oktatási környezetben alkalmazott konfliktuskezelési módszerek arányát vizsgálva a következők állapíthatók meg:

A legnépszerűbb konfliktuskezelési módszer a segítő beszélgetés, amely körülbelül 85–90%-os arányt képvisel. A második leggyakoribb módszer a tanácsadás, kb. 70%-os aránnyal. A fegyelmi eljárás és a csoportmunka közel azonos arányban jelennek meg, mindkettő körülbelül

60–65%-os arányban. A fegyelmi megelőző egyeztetés is jelentős arányban mutatható ki, kb. 50–55%-ban. A mediáció jóval ritkább, körülbelül 25%-os arányban fordul elő. A legkevésbé alkalmazott módszerek közé a fokozott nevelői munkát, a pszichodramát és a coachingot sorolhatjuk, arányuk 5% alatti.

A konfliktuskezelési módszerekről a megkérdezettek a saját tapasztalataik alapján jeleztek vissza. A százalékos arány az összes visszajelzés arányát jelöli, vagyis azt, hogy a válaszadók milyen arányban találkoztak az adott módszerrel. Mivel a megkérdezettek több választ is megjelölhettek, az egyes módszerek arányának az összege több mint 100%.

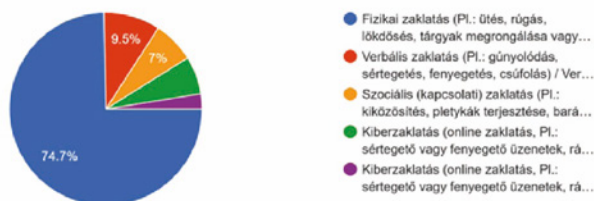
A konfliktuskezelési módszerek aránya



A megkérdezettek többségének véleménye szerint a fizikai zaklatás igényli a legsürgetőbb beavatkozást, feltehetően azért, mert közvetlen fizikai sérüléssel járhat. A válaszadók jelentős többsége, 74,7%-a a fizikai zaklatást tartja olyan formának, amely azonnali beavatkozást igényel. Ide a következők tartoznak: ütés, rúgás, lökdösődés, tárgyak megrongálása. A második helyen a verbális zaklatás áll 9,5%-kal, amely magában foglalja a gúnyolódást, sértegetést, fenyegetést, csúfolódást. A szociális (kapcsolati) zaklatás 7%-ban van jelen, ami a kiközösítést, a pletykák terjesztését és a baráti kapcsolatokat bomlasztását jelenti. A kibercsaklatás, amely sértegető vagy fenyegető üzenetek küldését feltételezi, kb. 9%-os arányban figyelhető meg.

Melyik zaklatási formánál tartja legszükségesebbnek a gyors beavatkozást? / Koji oblik uznemiravanja zahteva hitnu intervenciju?

158 responses



Az adatok alapján a felügyelet nélküli vagy kevésbé felügyelt területek (iskolaudvar, online tér, hazafelé vezető út) jelentik a legnagyobb kockázatot a zaklatás szempontjából, míg a feltehetően tanárok által jobban felügyelt osztálytermekben kisebb a zaklatás előfordulási aránya. Az iskolaudvarban, a szünetekben történik a legtöbb zaklatás a válaszadók 62%-a szerint (98 válasz). A második leggyakoribb helyszín az online tér, amit a válaszadók 58,9%-a jelölt meg (93 válasz).

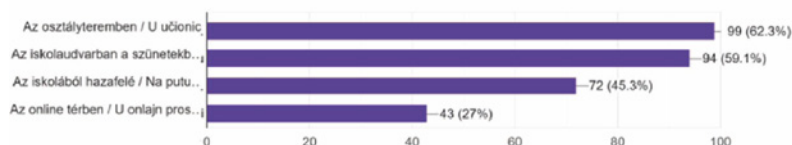
Az iskolából hazafelé vezető úton is jelentős mértékű a zaklatás, a válaszadók 45,6%-a (72 válasz) gondolja így. A legkevesebb zaklatás az osztálytermekben történik, de itt is jelentős az arány: 27,2% (43 válasz).

Mivel a kérdőívet kitöltők több választ is megjelölhettek, a százalékok összege meghaladja a 100%-ot.

Ez azt mutatja, hogy a zaklatás több helyszínen is előfordul, nem korlátozódik egyetlen területre.

Ön szerint hol fordul elő leggyakrabban zaklatás? / Šta mislite gde se najčešće dešava nasilje i zlostavljanje?

159 responses



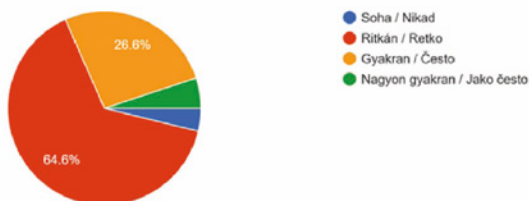
A következő kérdésre adott válaszok eredménye figyelemreméltó. Már a korábbi grafikonokból is levonhattuk az arra vonatkozó következtetést, hogy a zaklatás különböző formái és helyszínei jelentős problémát jelentenek, a diákok mégis ritkán jelentik ezeket az eseteket a felnőtteknek.

Ez arra utalhat, hogy a diákok vonakodnak bejelenteni a zaklatást, félnek a következményektől, nem hisznek abban, hogy segítséget kaphatnak, vagy nem érzik úgy, hogy a zaklatás bejelentése hatékony megoldást jelentene.

A felsorolt válaszadási lehetőségek közül a ritkán kategóriát jelölték meg a legnagyobb arányban (64,6%), tehát a válaszadók többsége szerint a diákok ritkán jelentenek zaklatási eseteket. A második leggyakrabban előforduló válasz a gyakran kategóriáé (26,6%), ami azt jelenti, hogy a válaszadók közel negyede szerint a diákok gyakran jelentenek ilyen eseteket. A soha és a nagyon gyakran kategóriák sokkal alacsonyabb arányban szerepelnek, mindkettő előfordulása 5% alatti.

Milyen gyakran jeleznek Önnek zaklatási eseteket a diákok vagy fiatalok? / Koliko često vam učenici ili mladi prijavljuju slučajeve nasilja, uznemiravanja i maltretiranja?

158 responses



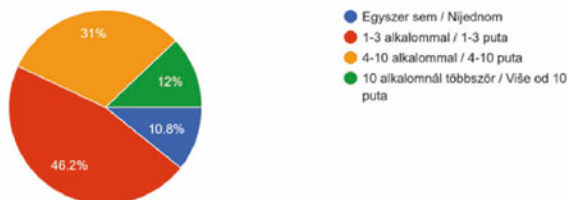
A kapott adatok azt mutatják, hogy a zaklatás valós probléma, hiszen a válaszadók 89,2%-ához legalább egyszer fordultak segítségkérési szándékkal az elmúlt két évben, és 43%-ukhoz (31%+12%) négy vagy több alkalommal. Ez megerősíti azt a feltételezést, hogy a zaklatás elleni fellépés fontos témája kell, hogy legyen az osztályfőnöki óráknak, mivel a pedagógusok rendszeresen szembesülnek ilyen esetekkel.

A következő kérdésre adott válaszok elemzése során azt állapítottuk meg: A válaszadók többségéhez (46,2%) 1–3 alkalommal fordultak segítségkérési szándékkal zaklatással kapcsolatban az elmúlt két év során. A második leggyakoribb válasz (31%) a 4–10 alkalommal volt, tehát a válaszadók közel harmadához 4–10 alkalommal fordultak ilyen jellegű segítségkéréssel. A 10 alkalomnál többször kategóriát a kérdőívet kitöltők 12%-a jelölte meg, ami azt jelenti, hogy a válaszadók jelentős kisebbsége gyakran,

több mint 10 alkalommal szembesült zaklatással kapcsolatos segítségkéréssel.

A válaszadók az egyszer sem kategóriát jelölték meg a legkisebb arányban (10,8%), vagyis az elmúlt két évben a válaszadók mintegy tizedét senki sem kereste fel zaklatással kapcsolatos segítségkéréssel.

Az elmúlt két évben hányszor kértek Öntől segítséget (Pl.: gyermek, szülő, gyám stb.) zaklatással kapcsolatos szituációkban? / U posljednje dve godine ...deteta, itd.) u situaciji u vezi sa zlostavljanjem?
158 responses



A következő kérdésre adott válaszok érdekes összehasonlítási lehetőséget kínálnak fel az előző kérdésre vonatkoztatva, amely azt mutatta, hogy hányszor kértek a szakemberektől segítséget. Itt az látható, hogy míg az előző kérdésnél csak a kitöltők 10,8%-a válaszolta azt, hogy egyszer sem fordultak hozzá segítségkérés céljából, addig ennél a kérdésnél 20,3%-uk válaszolta azt, hogy ő maga egyszer sem kért segítséget más szakember(ek)től. Ez arra utalhat, hogy a kérdőívet kitöltők gyakrabban veszik magukra a segítségnyújtó szerepét, mint a segítségkérőét a zaklatási esetekkel kapcsolatban.

Az is figyelemre méltó, hogy az 1-3 alkalommal kategória mindkét esetben a leggyakoribb válasz, ami arra utal, hogy a zaklatással kapcsolatos segítségkérés jellemzően néhány alkalomra korlátozódik.

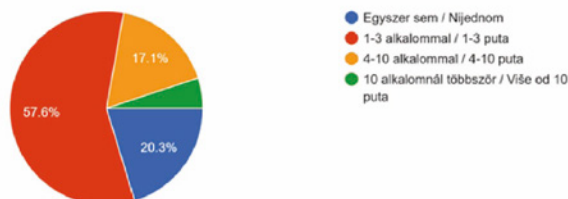
A válaszok megoszlása a következő:

A legnagyobb arányt (57,6%) az 1-3 alkalommal kategória képviseli. Ez azt jelenti, hogy a válaszadók több mint fele 1-3 alkalommal kért segítséget gyermekekkel kapcsolatos zaklatási helyzetekben az elmúlt két évben. A második legnagyobb csoport (20,3%) az egyszer sem kategória, vagyis a válaszadók körülbelül ötöde nem kért ilyen jellegű segítséget. A 4-10 alkalommal kategória 17,1%-ot tesz

ki, tehát a válaszadók közel hatoda 4–10 alkalommal kért segítséget. A legkisebb arányt (5% alatti) a 10 alkalomnál többször kategória képviseli.

Az elmúlt két évben hányszor kért Ön segítséget gyermekkel kapcsolatos zaklatásos szituációkban?
/ U poslednje dve godine koliko puta ste tražili pomoć u vezi zlostavljanja dece?

158 responses

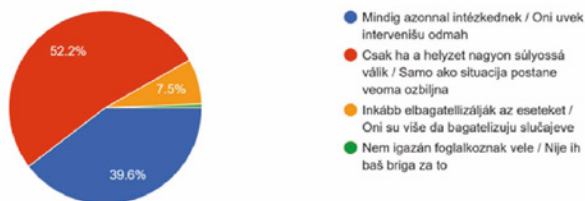


A következő kérdés fontos információt nyújt a felnőttek zaklatásra adott reakcióiról. Aggasztó, hogy az esetek több mint felében a felnőttek csak akkor avatkoznak be, amikor a helyzet már súlyossá vált, ami arra utal, hogy a korai beavatkozás, megelőzés területén még van mit fejleszteni. Ugyanakkor pozitív, hogy a válaszadók jelentős része (39,2%) szerint a felnőttek mindig azonnal intézkednek, és csak nagyon kevesen gondolják úgy, hogy a felnőtteket egyáltalán nem érdekli a probléma.

Ez az információ hasznos lehet az osztályfőnöki órák tervezésénél, különösen a tanárok érzékenyítése szempontjából, hogy ne csak a súlyos esetekre reagáljanak, hanem már a zaklatás korai jeleire is.

A következő kérdésre adott válaszokból ezeket az eredményeket kaptuk: A felnőttek 52,5%-a csak akkor avatkozik közbe, ha a helyzet nagyon súlyossá válik. Ez azt jelenti, hogy a válaszadók több mint fele szerint a felnőttek jellemzően csak akkor intézkednek, ha a zaklatás már súlyossá vált. A második leggyakoribb eset (39,2%) az, amikor a felnőttek azonnal intézkednek, vagyis a válaszadók közel kétötöde szerint a felnőttek mindig azonnal beavatkoznak. Az inkább elbagatellizálják az eseteket válaszhetőséget a kérdőívet kitöltők 7,6%-a választotta, tehát a válaszadók kis része szerint a felnőttek jellemzően lebecsülik vagy nem veszik komolyan a zaklatási eseteket. A nem igazán foglalkoznak vele kategória elenyésző, 1% alatti arányt képvisel.

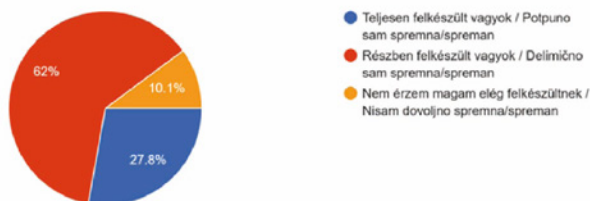
Az Ön tapasztalata szerint, milyen gyakran avatkoznak közbe a felnőttek, ha tudomásukra jut a zaklatás ténye? / Kakvo je vaše iskustvo o tome k...to odrasli intervenišu u situacijama zlostavljanja?
159 responses



Arra a kérdésre, hogy mennyire érzik magukat felkészültnek a bántalmazás kezelésére, a következő válaszokat kaptuk: a kérdőívet kitöltők negyede (27,8%) érzi magát teljesen felkészültnek, a túlnyomó többség részben felkészültnek gondolja magát (62%), és a válaszadók 10,1%-a pedig nem tartja magát elég felkészültnek a zaklatási eljárások lefolytatásával kapcsolatban.

A grafikonból látható, hogy a válaszadók többsége (62%) csak részben érzi magát felkészültnek a zaklatás kezelésére, míg körülbelül negyedük (27,8%) teljesen felkészültnek érzi magát. Csupán 10,1%-uk válaszolta azt, hogy nem érzi magát elég felkészültnek.

Mennyire tartja magát felkészültnek a zaklatás felismerésére és kezelésére? / Šta mislite koliko ste spremni da prepoznate uznemiravanje i da se nosite za njim?
158 responses

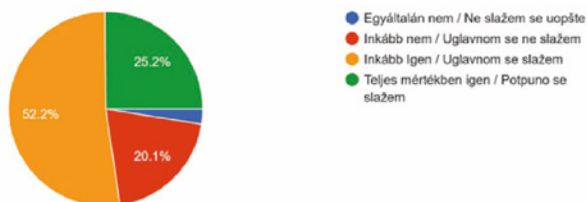


Arra a kérdésre, hogy a szülő feladata-e felismerni a bántalmazásra utaló jeleket (pl.: sérülés, hangulatváltozás stb.) négy különböző választ kaptunk, amelyek a következők:

- Inkább nem (20,1%)
- Inkább igen (52,2%)
- Teljes mértékben igen (25,2%)
- Egyáltalán nem (2,5%)

A grafikonból látható, hogy a válaszadók többsége (összesen 77,4%) egyetért azzal, hogy a szülők feladata felismerni a bántalmazásra utaló jeleket (52,2% inkább egyetért, 25,2% teljes mértékben egyetért). Ezzel szemben a válaszadók 20,1%-a inkább nem ért egyet, és csak egy nagyon kis arányban (2,5%) nem értenek egyáltalán egyet ezzel az állítással.

Egyetért-e Ön azzal, hogy a szülő feladata észrevenni a bántalmazásra utaló jeleket (Pl.: sérülés, hangulatváltozás, stb.)? / Da li se slažete da je od...tavljanja? (Npr. povreda, promena raspoloženja, itd)
159 responses

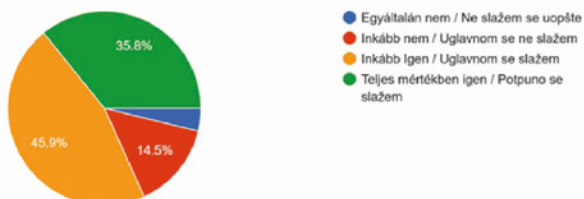


Egyetért-e Ön azzal, hogy az iskola közössége igyekszik felfigyelni már a figyelmeztető jelekre, és időben intézkedik? Erre a kérdésre a következő válaszokat kaptuk:

- Egyáltalán nem (3,8%)
- Inkább nem (14,5%)
- Inkább igen (45,9%)
- Teljes mértékben igen (35,8%)

A grafikonból látható, hogy a válaszadók többsége (összesen 81,7%) egyetért azzal, hogy az iskola közössége igyekszik felfigyelni a figyelmeztető jelekre, és időben intézkedik (45,9% inkább egyetért, 35,8% teljes mértékben egyetért). Ezzel szemben a válaszadók 14,5%-a inkább nem ért egyet, és csak 3,8%-a nem ért egyáltalán egyet ezzel az állítással.

Egyetért-e Ön azzal, hogy az iskola közössége igyekszik már a figyelmeztető jelekre figyelni és időben intézkedni? / Da li se slažete da školska ...kove upozorenja i da preuzime pravovremenke mere?
159 responses



Azzal kapcsolatban, hogy milyen konfliktuskezelési módszereket alkalmaz az az intézmény, amelyikben a kérdőívet kitöltő személy dolgozik, a következő válaszok születtek:

1. Egyéni beszélgetések az érintettekkel (96,9%)
2. Prevenációs programok, érzékenyítés (60,4%)
3. Büntetés vagy szankciók kiosztása (60,4%)
4. Csoportos mediáció (24,5%)
5. Mediáció (0,6%)
6. Dramatizáció (0,6%)
7. Fokozott nevelői munka (0,6%)
8. Közös feladat végzése, pl. takarítás (0,6%)

A grafikon azt mutatja, hogy az egyéni beszélgetések a leggyakrabban alkalmazott konfliktuskezelési módszer, amit a prevenációs programok, majd a büntetések és a szankciók követnek. A mediáció különböző formái és egyéb módszerek kevésbé elterjedtek a válaszadók körében.



Arra a kérdésre, hogy a pedagógusnak mikor kell közbeavatkoznia a fiatalok konfliktusaiba, illetve, hogy csak fizikai bántalmazás esetén kell-e fellépnie, a megkérdezettek a következő válaszokat adták:

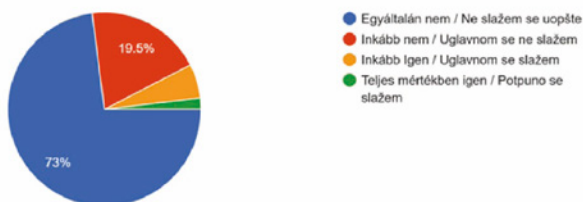
- Egyáltalán nem (73%)
- Inkább nem (19,5%)
- Inkább igen (5,7%)
- Teljes mértékben igen (1,9%)

A grafikonból egyértelműen látható, hogy a válaszadók jelentős többsége (összesen 92,5%) nem ért egyet az állítással. 73%-uk egyáltalán nem ért egyet, és 19,5%-uk inkább nem ért egyet azzal, hogy csak fizikai bántalmazás esetén kellene beavatkozni a fiatalok konfliktusaiba. Csak egy nagyon kis arányban (7,6%) értenek egyet valamilyen mértékben ezzel az állítással.

Ez azt mutatja, hogy a megkérdezettek határozottan támogatják a korai beavatkozást a fiatalok konfliktusaiba, még mielőtt azok fizikai bántalmazássá fajulnának.

Véleményem szerint addig nem kell beavatkozni a fiatalok konfliktusaiba, amíg nem történik fizikai bántalmazás. / Smatram da je nepotrebito mešati se...be mladih dok ne dođe do fizičkog zlostavljanja.

159 responses



Arra a kérdésre, hogy milyen tényezők akadályozzák leginkább a zaklatás hatékony kezelését, a következő válaszokat kaptuk:

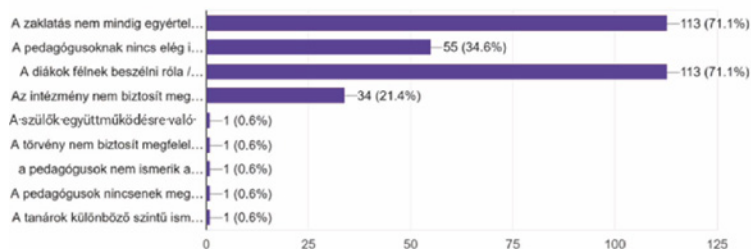
1. A zaklatás nem mindig egyértelmű (71,1%)
2. A diákok félnek beszélni róla (71,1%)
3. A pedagógusoknak nincs elég idejük (34,6%)
4. Az intézmény nem biztosít megfelelő erőforrásokat (21,4%)
5. Több kisebb jelentőségű tényező (egyenként 0,6%):
 - o A szülők együttműködésre való nyitottságának hiánya
 - o A törvény nem biztosít megfelelő védelmet
 - o A pedagógusok nem ismerik a jeleket
 - o A pedagógusok nincsenek megfelelően felkészítve az ilyen helyzetekre
 - o A tanárok különböző szintű ismeretekkel rendelkeznek

A válaszokból látható, hogy a zaklatás felismerésének nehézsége és a diákoknak az attól való féltelme, hogy beszél

jenek az őket ért bántalmazásokról, a két legjelentősebb tényező, amely akadályozza a zaklatás hatékony kezelését (mindkettő 71,1%).

Ön szerint milyen tényezők akadályozzák leginkább a zaklatás hatékony kezelését? / Šta mislite koji faktori predstavljaju najveću prepreku za efikasno rešavanje situacije zlostavljanja?

159 responses



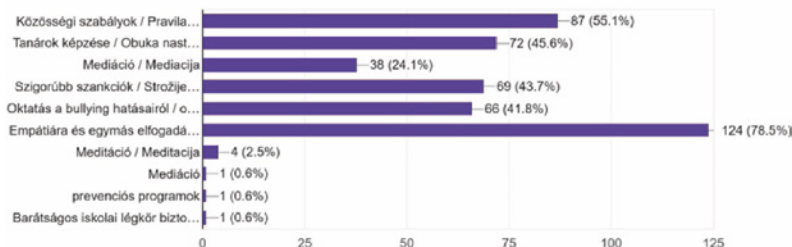
A mit tartana lehetséges megelőzési módnak *bullying* esetén kérdésre a következő válaszokat kaptuk:

1. Empátia és egymás elfogadása (78,5%)
2. Közösségi szabályok (55,1%)
3. A tanárok képzése (45,6%)
4. Szigorúbb szankciók (43,7%)
5. Oktatás a *bullying* hatásairól (41,8%)
6. Mediáció (24,1%)
7. Meditáció (2,5%)
8. Több kisebb jelentőségű módszer (egyenként 0,6%):
 - o Mediáció (ismételten szerepel)
 - o Prevenációs programok
 - o Barátságos iskolai légkör biztosítása
 - o Egyes szülők együttműködésének hiánya

A válaszokból látható, hogy az empátia és az elfogadás oktatása a leggyakrabban javasolt megelőzési módszer (78,5%), amit a közösségi szabályok kialakítása (55,1%) és a tanárok képzése (45,6%) követ.

Mit tartana lehetséges megelőzési módnak bullying esetén? / Šta biste smatrali mogućim metodom prevencije u slučaju maltretiranja?

158 responses



Arra a kérdésre, amely arra vonatkozott, hogy az az intézmény, amelyben a válaszadók dolgoznak, mennyire tartják hatékonynak az intézményes keretek között fogantatott zaklatással kapcsolatos intézkedéseket, a következő válaszokat kaptuk:

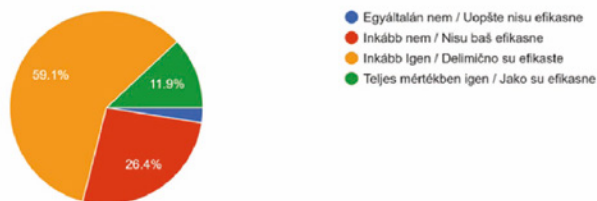
1. Részben hatékonyak (59,1%)
2. Teljes mértékben hatékonyak (11,9%)
3. Többnyire nem hatékonyak (26,4%)
4. Egyáltalán nem hatékonyak (2,6%)

A válaszok alapján megállapítható, hogy a válaszadók többsége (71%) úgy véli, hogy az intézmények zaklatással szembeni intézkedései teljes mértékben vagy csak részben, de hatékonyak. A válaszadók egy kis része (2,6%) tartja ezeket az intézkedéseket teljes mértékben eredménytelennek. A válaszadók negyede (26,4%) szerint többnyire nem hatékonyak az intézmények zaklatás elleni intézkedései.

Ez az eredmény azt sugallja, hogy az intézményeknek további erőfeszítésekre lenne szükségük a zaklatás elleni intézkedések hatékonyságának növelése érdekében, és hogy bár a jelenlegi módszerek a válaszadók többsége szerint elégségesek, még lenne min dolgozni a nagyobb hatékonyság elérése érdekében.

Mennyire tartja hatékonyak az intézménye zaklatás elleni intézkedéseit? / Koliko su efikasne mere protiv nasilja i uznemiravanja u vašoj ustanovi?

159 responses



A válaszadók bántalmazás esetén igénybe vehető jogi lehetőségekkel kapcsolatos ismereteit vizsgálva a következő eredmények kerültek rögzítésre:

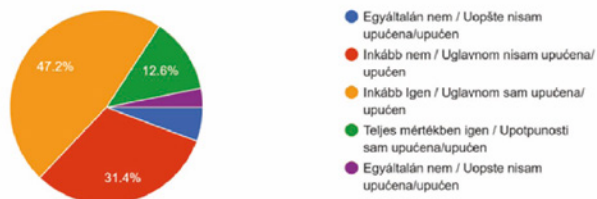
1. Egyáltalán nincs tisztában vele (8,8%)
2. Inkább nincs tisztában vele (31,4%)
3. Többnyire tisztában van vele (47,2%)
4. Teljes mértékben tisztában van vele (12,6%)

Ezek alapján megállapítható, hogy a válaszadók többsége (59,8%) tisztában van a bántalmazás esetén igénybe vehető jogi lehetőségekkel. Csak egy kisebb részük (8,8%) gondolja úgy, hogy egyáltalán nem ismeri a bántalmazás esetén igénybe vehető jogi lehetőségeket.

Ez az eredmény arra hívja fel a figyelmet, hogy szükség lenne további tájékoztatásra és továbbképzésekre, hogy az érintettek jobban megismerhessék a rendelkezésükre álló jogi lehetőségeket. A magas arányban (40,2%) megfigyelhető tájékoztatatlanság rámutat arra, hogy a jelenlegi tájékoztatási rendszerek nem elégségesek, és javításra szorulnak.

Milyen mértékben van Ön tisztában a bántalmazás esetén igénybe vehető jogi lehetőségekkel? / U kojoj meri ste upućeni u dostupe pravne mogućnosti u slučaju zlostavljanja?

159 responses



Részt venne-e iskolai zaklatást megelőző és kezelésével kapcsolatos képzésen? / Da li biste učestvovali u obuci o prevenciji i rešavanju slučajeva školskog zlostavljanja?

159 responses



Az utolsó kérdés egy iskolai zaklatás megelőzésével és kezelésével kapcsolatos képzésen való részvételi hajlandóságra vonatkozott. A válaszok megoszlása a következő:

- Igen, szívesen (62,3%) – a válaszadók többsége részt venne egy ilyen képzésen
- Talán, ha releváns lenne az intézményem számára (30,8%) – egy jelentős kisebbség attól tenné függővé a részvételt, hogy az intézményük számára mennyire lenne hasznos a képzés
- Nem igazán érzem szükségét (6,9%) – ők azok, akik nem tartják szükségesnek a képzésen való részvételt

Ez azt mutatja, hogy a válaszadók többsége érdeklődik az ilyen képzések iránt, de van egy kisebb csoport, amely csak intézményi relevancia esetén vagy egyáltalán nem venne részt rajtuk.

Összegzés

A kutatás célja az iskolai zaklatás feltérképezése volt.

A zaklatás előfordulásának gyakorisága

A kutatás megállapítja, hogy a zaklatás (offline és online formában) széles körben elterjedt, különösen fiatalok körében. Főleg a zaklatás enyhébb formái fordulnak elő az iskolai környezetben.

Az áldozatok és az elkövetők jellemzői

Bizonyos demográfiai és pszichológiai tényezők befolyásolják, hogy ki válik áldozattá vagy elkövetővé. Az alacsony önértékelés, a társas elszigeteltség vagy az agresz-

szív viselkedés kockázati tényező lehet. A probléma hatékony megoldása az áldozatok és az elkövetők korai azonosításában rejlik.

Online zaklatás (cyberbullying)

A digitális térben történő zaklatás egyre nagyobb problémát jelent, és különösen nehéz ellene fellépni, mert az anonimitás és a gyors terjedés miatt az áldozatok fokozott pszichológiai terhelésnek vannak kitéve. Ennek a problémának a megoldása túlmutat az oktatási rendszer keretein, összetársadalmi összefogás szükséges a visszaszorításához.

Következmények

A zaklatás súlyos érzelmi és mentális egészségi problémákhoz vezethet, például szorongáshoz, depresszióhoz vagy akár önkárosító magatartáshoz. A későn felismert zaklatás vagy a hibás intervenció komoly következményekkel járhat. A pedagógusok felvilágosítása, gyakorlatias képzése jelentheti az egyik megoldást.

Megelőzés és beavatkozás

A kutatás eredményei hangsúlyozzák az oktatási intézmények, szülők és közösségek felelősségét a zaklatás megelőzésében. Fontos a tudatosság növelése és az áldozatok támogatása. Nagy hangsúlyt kell helyezni a megelőző programok fejlesztésére és bevezetésére, valamint a korai jelzőrendszer kialakítására és fenntartására.



A KÉZIKÖNYV HASZNÁLATA – HOGYAN OLVASD, HOGYAN HASZNÁLD?

A módszertani kézikönyv célja, hogy átlátható, gyakorlatorientált és rugalmasan használható eszköztárat nyújtson pedagógusok, ifjúságsegítők és más, fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára. Felépítése tudatosan ötvözi az elméleti megalapozást és a gyakorlati alkalmazhatóságot: az egyes fejezetek önállóan is értelmezhetők, ugyanakkor egymásra épülve teljes képet adnak a kortárs bántalmazás, a konfliktuskezelés és a mentálhigiénés prevenció témaköréről.

A kézikönyv nem lineáris „tananyagként” készült, hanem olyan szakmai segédanyagként, amely igazodik az olvasó tapasztalataihoz, intézményi környezetéhez és aktuális szakmai kérdéseihez. Az elméleti fejezetek a jelenségek megértését és értelmezését támogatják, míg a műhelytervek, gyakorlatok és példák konkrét kapaszkodókat kínálnak a mindennapi pedagógiai és ifjúságsegítő munkához.

Fontos alapelv, hogy a kézikönyv nem kész recepteket vagy univerzális megoldásokat kínál. Ehelyett olyan szemléleti és módszertani keretet ad, amely különböző intézményi, közösségi és kulturális kontextusokban is alkalmazható, és amely teret hagy a szakember saját döntéseinek, reflektív gondolkodásának és kreatív alkalmazásának.

Olvasási útmutató – kinek, hol érdemes kezdeni?

A kézikönyv többféle olvasási útvonalat kínál, attól függően, hogy az olvasó milyen szakmai háttérrel és tapasztalattal rendelkezik.

- **Pedagógusok és ifjúsági szakemberek**, akik a zaklatás és konfliktuskezelés elméleti hátterét szeretnék jobban megérteni, ajánlottan a Mentálhigiéné alapjai, Az iskolai zaklatás lélektana és a Konfliktuskezelés fejezetekkel kezdhetik az olvasást.

- **Gyakorlatorientált felhasználók**, akik konkrét foglalkozásokat, műhelyeket vagy tábori programokat szeretnének megvalósítani, a fejezetek műhelytervezési részében találnak részletes, lépésről lépésre kidolgozott útmutatókat.
- **Azok számára, akik még nem vezettek műhelyfoglalkozást vagy csoportos foglalkozást különösen javasolt, hogy a kézikönyv olvasását a 8. fejezettel – A műhelyvezetés és a táborvezetés alapjaival kezdjék.** Ez a fejezet bevezetést nyújt a facilitátori szerepbe, a csoportvezetés alapelveibe, valamint a biztonságos és reflektív tanulási tér kialakításának módszereibe. A későbbi műhelytervek hatékony alkalmazásához ez a fejezet fontos előkészítő alapot jelent.

A kézikönyv szemlélete és használatának fókuszai

A kézikönyv használata során az olvasó nem csupán a fiatalok közötti konfliktusokra és zaklatási helyzetekre kap értelmezési és cselekvési kereteket, hanem saját pedagógiai és segítői szerepére is reflektálhat. A szöveg tudatosan ösztönzi az önreflexiót: arra hívja fel a figyelmet, hogy a szakember jelenléte, kommunikációja és döntései miként befolyásolják a közösségi dinamikákat és a fiatalok biztonságérzetét.

A kézikönyv célja nem kizárólag a problémák kezelése, hanem olyan iskolai és közösségi terek támogatása, amelyekben a biztonság, a részvétel és a mentális jóllét alapértékként jelenik meg. A prevenció ebben az értelmezésben nem elkülönült tevékenység, hanem a mindennapi pedagógiai és ifjúságsegítő gyakorlat szerves része.

Rugalmasság és adaptáció

A kézikönyv minden elemét a rugalmasság elve mentén terveztük. A gyakorlatok, műhelytervek és módszerek nem kötelező forgatókönyvek, hanem adaptálható keretek. A felhasználó szabadon alakíthatja azokat az életkori sajátosságok, a csoportdinamikai jelenségek, az intézményi környezet vagy az aktuális szükségletek alapján.

A kézikönyv használata így nem lezárt tanulási folyamatot, hanem egy folyamatos szakmai fejlődési és reflexiós utat kínál.

Ikonográfia és a jelölések értelmezése

A kézikönyvben alkalmazott ikonográfiai rendszer az eligazodást, az átláthatóságot és a gyors gyakorlati tájékozódást szolgálja. Az ikonok nem illusztratív elemek, hanem funkcionális jelölések, amelyek már első pillantásra jelzik az adott gyakorlat vagy módszertani elem legfontosabb jellemzőit.

Az ikonok egységes használata lehetővé teszi, hogy az olvasó gyorsan eldöntse, az adott tartalom milyen feltételek mellett, milyen célcsoport számára és milyen keretek között alkalmazható.

Az ikonok jelentése a következő:

-  **Fejlesztendő területek:** az adott gyakorlat milyen készségek, kompetenciák vagy attitűdök fejlesztését célozza (pl. érzelmi tudatosság, empátia, kommunikáció, együttműködés).
-  **A résztvevők száma:** a foglalkozás ajánlott csoportlétszámát mutatja, segítve annak eldöntését, hogy az adott gyakorlat kis- vagy nagycsoportban alkalmazható-e.
-  **A résztvevők életkora:** az adott tevékenység mely életkori csoport számára ajánlott, figyelembe véve a fejlődési sajátosságokat.
-  **Időtartam:** a foglalkozás javasolt időkeretét jelöli, támogatva az óratervezést és az időgazdálkodást.
-  **Szükséges eszközök:** jelzi azokat az eszközöket és anyagokat, amelyek a foglalkozás megvalósításához szükségesek.
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** azt mutatja, hogy a foglalkozás megvalósítása előtt mennyi előkészítési időre van szükség (pl. tér berendezése, eszközök előkészítése).
-  **A baleseti kockázat szintje:** a tevékenység fizikai vagy érzelmi kockázati szintjére hívja fel a figyelmet (ala-

csony, közepes vagy magas), hangsúlyozva a facilitátori felelősséget.

 **Helyszín:** jelzi, hogy a foglalkozás beltéren, kültéren vagy rugalmas helyszínen valósítható meg.

 **Helyigény:** a tevékenység térigényét mutatja (kicsi, közepes vagy nagy), megkönnyítve a megfelelő helyszín kiválasztását.

- **Mentálhigiénés fókusz:** arra utal, hogy az adott gyakorlat kiemelten mentálhigiénés tartalmú, fokozott érzelmi bevonódást, önreflexiót vagy tudatos facilitátori jelenlétet igényel.



MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMLÉLET, SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS ÉS KORTÁRSJELENLÉT

Bevezető

A kortársak körében jelen levő bántalmazás témájának aktualitása nem csökken, annak ellenére sem, hogy ma már sok program és módszer hivatott segíteni az iskolai agresszió kezelését. A PP Youth Helpers projekt szakmai csapata kutatáson alapuló helyspecifikus magyarázatot és megoldást javasol, amely elméleti kerettel és módszertani háttérrel rendelkezik, segíti a szemléletváltást, és élményalapú támogatást biztosít a békés kortárskörnyezet kialakulásához.

A PP Youth Helpers projekt célkitűzése szerint a fiatalokkal szembeni erőszak, különös tekintettel az iskolai és online zaklatásra, csak interdiszciplináris és mentálhigiénés alapú megközelítéssel kezelhető hatékonyan. A prevenció középpontjába helyezett mentálhigiénés szemlélet nem csupán a pszichés jóllét megőrzésére irányul, hanem az egyéni erőforrások fejlesztésére, a társas támogatás erősítésére és az egészséges közösségi működés elősegítésére is (Buda 1994; Pikó 2003). Ezért a projekt során kidolgozott foglalkozások és a fiatalokkal folytatott segítő tevékenység egyik meghatározó szakmai pillére a mentálhigiénés szemlélet integrálása a kortársbántalmazás prevenciójába. A kézikönyv kidolgozásának fontos eleme a kortársak bevonása a bántalmazás megelőzésébe. A mentálhigiénés szemlélet és a segítő beszélgetés nyílt kommunikáción alapuló technikájának elsajátítása pedig segíti az empátikus és bizalmi légkör megteremtését, ami hozzájárul a sikeres konfliktuskezeléshez.

Jelen fejezet célja a mentálhigiéné fogalmi keretének tisztázása, a segítő beszélgetés módszertani alapjainak bemutatása, valamint a kortárssegítés szerepének áttekintése az ifjúságsegítő munka kontextusában. Ezeknek az elméleti alapoknak az áttekintése megalapozza a későbbi gyakorlati foglalkozásokat. Alkalmazható tudás átadására törekszünk, szem előtt tartva a fiatalokkal dolgozó

szakemberek valóságos munkakörnyezetének igényeit és kihívásait. A témakörök, amelyeket a kézikönyv tartalmaz, interaktív műhelyfoglalkozások formájában is bemutatásra kerülnek, és olyan eszköztárat kíván a szakemberek kezébe adni, amelyek a gyakorlatban is hasznosíthatóak. A fejezet célcsoportja a fiatalokkal foglalkozó szakemberek, akik kulcsszerepet játszanak abban, hogy a projekt eredményei a gyakorlatban is hatást érjenek el – mind a prevenció, mind a támogatás szintjén.

A fogalmak tisztázása

Mentálhigiéné

A mentálhigiéné a lelki egészség megőrzését, fejlesztését és helyreállítását célzó tudományos és gyakorlati tevékenységek összessége. Nem csupán a pszichés betegségek megelőzésére, hanem a személyiségfejlődés, az önismeret, a társas kapcsolatok és a közösségi jóllét támogatására is irányul (Buda 1994; Pikó 2003). A mentálhigiénés szemlélet preventív és fejlesztő fókuszú, különösen fontos a serdülők életkori sajátosságai miatt.

Lelki egészség

A lelki egészség nem a „betegség hiánya”, hanem a belső egyensúly, az önazonosság, az érzelmek felismerésének és kezelésének képessége, valamint a másokkal való harmonikus együttműködés képessége. Fontos eleme a stresszel való hatékony megküzdés és a pozitív énkép kialakítása.

Segítő beszélgetés

A segítő beszélgetés egy strukturált, célirányos kommunikációs forma, amely során a segítő személy empatikus, elfogadó és hiteles jelenlétével támogatja a beszélgetőpartnert abban, hogy jobban megértse saját érzéseit, gondolatait, döntési lehetőségeit (Rogers 1961). Célja nem a tanácsadás, hanem az önismeret és megküzdés fejlesztése.

Empátia

Az a képesség, hogy belehelyezkedjünk a másik ember érzésvilágába anélkül, hogy elveszítenénk saját nézőpontunkat. Az empátikus viszonyulás alapja a segítő kapcsolatnak.

Kortársképzés

Kortársoktatásnak nevezzük, amikor „hasznos társadalmi csoportból származó egyének, akik nem hivatásos oktatókként segítik egymást a tanulásban, és maguk is tanulnak a tanítás által.” (Topping 1996)

Az a folyamat, amely során fiatalokat képeznek ki arra, hogy saját kortársaikat támogassák különböző élethelyzetekben, problémakezelésben, információátadásban vagy prevenciós tevékenységek során. A kortárssegítők hitelesebb közvetítői lehetnek bizonyos üzeneteknek, és aktív szerepet vállalnak a közösség jóllétének fenntartásában (Kapitány-Fövény 2019).

Kortárssegítés

Olyan támogató kapcsolat, amelyben egy hasonló korú fiatal nyújt segítséget, érzelmi támogatást vagy információt egy másik fiatalnak. A kortárssegítés hatékony formája lehet az iskolai zaklatás megelőzésének, az érzelmi biztonság erősítésének és a közösségi beilleszkedés segítésének (Topping 1996).

Prevenció (megelőzés)

A prevenció célja a problémák kialakulásának megelőzése vagy azok enyhítése még a kialakulás korai szakaszában. A mentálhigiénés prevenció különösen fontos a serdülőkorban, amikor a zaklatás, a szenvedélybetegségek, a mentális nehézségek kockázata fokozott.

A mentálhigiéné alapjai

A kortársbántalmazás témakörében a megfelelő mentálhigiénés ismeretekkel rendelkező fiatalokkal dolgozó szakemberek (ifjúságsegítő/tanár) képesek arra, hogy felismerjék az adott helyzetet, megértsék az agresszió jelenségkörét, és képesek megtalálni a megfelelő prevenciós és intervenciós eszközöket.

A mentálhigiénés szemlélet alapja a lelki egészségvédelem, amely Buda Béla szerint nem más, mint a mentális funkciók sikeres működésének állapota, amely produktív tevékenységet, az emberekkel való kapcsolatok kiteljesedését, a változásokhoz való alkalmazkodást és a nehézségekkel való megküzdést eredményezi. A lelki egészség védelme (mentálhigiéné) mindazon folyamatok és tevékenységek összessége, amelyek megerősítik és fejlesztik az ember személyiségét és a közösségi kapcsolatokat.

Segítő beszélgetés

A segítő beszélgetés olyan kliensközpontú szemlélet, amelyben a segítő szerepe nem a tanácsadás vagy irányítás, hanem egy olyan kapcsolati tér megteremtése, ahol a kliens önmaga felismeréséhez és fejlődéséhez jut el. A segítő beszélgetés a szakember és a fiatal közötti olyan párbeszéd, amelyben a meghallgatás, az empátia és az elfogadás révén lehetőség nyílik az önreflexióra, a problémák tudatosítására és a megküzdési stratégiák kialakítására (Rogers 1961).

A segítő beszélgetés Carl R. Rogers nevéhez köthető, aki a humanisztikus személyiségpszichológia egyik kiemelkedő alakja. Rogers segítő kapcsolatában kiemelkedő szerepet kap a feltétel nélküli pozitív elfogadás. Az empátia és az értő figyelem vagy aktív hallgatás, ami olyan kommunikációs jártasság, amely segíti a tanulókat a problémák megoldásában, továbbá a segítő folyamatban az érzelmek átélését és visszatükrözését. A segítő beszélgetés technikájának használatakor a szakember képessé válik a bántalmazottal és a bántalmazóval is hatékony, empátikus segítő beszélgetésre. Az iskolai környezetben alkalmazott

segítő beszélgetés a prevenció egyik leghatékonyabb eszköze lehet: nem csupán a krízishelyzetek kezelésére, hanem a pozitív önkép és az érzelmi biztonság kialakítására is alkalmas. A segítő beszélgetés célja nem a tanácsadás, hanem az önreflexió elősegítése, a belső erőforrások mozgósítása.

A segítő beszélgetés menete Carl R. Rogers elmélete mentén

A rogersi segítő kapcsolatban a feltétel nélküli elfogadás, az empátia és a kongruencia (hitelesség) hármas szemlélete biztosítja azt a pszichológiai klímát, amely elősegíti az önfeltárást és a személyiségfejlődést (Rogers 1961).

1. lépés: Kapcsolatfelvétel és a biztonságos térkialakítása

A segítő feladata, hogy olyan légkört teremtsen, amely mentes az értékeléstől, elvárástól és sürgetéstől. A pszichológiai biztonság (Rogers 1957) alapja a megelőlegezett bizalom, amely előfeltétele annak, hogy a fiatal képes legyen őszintén önmaga és a segítő felé fordulni. A fiatalokkal folytatott munka során különösen fontos az érzelmi biztonság megteremtése, mivel a serdülőkori identitásformálódás érzékeny időszakban történik (Erikson 1968).

2. lépés: Aktív figyelem, empátia

A rogersi szemlélet központi eleme a nondirektív hozzáállás, amely azt jelenti, hogy a segítő nem irányítja a beszélgetést, inkább aktív figyelmével van jelen. Az aktív hallgatás során a segítő nemcsak a verbális, hanem a metakommunikatív jelzéseket (testtartás, hangszín, gesztusok) is értelmezi, és azok alapján ad visszajelzést (Egan 2014). A cél nem a probléma megoldása, hanem annak támogatása, hogy a kliens önállóan is felismerhesse az akadályait.

3. lépés: Az érzések tükrözése

A segítő visszatükrözi a kliens által közölt érzelmeket – akár explicit, akár implicit módon. Ez a technika elősegíti az érzelmi tudatosítást és az önreflexiót (Rogers 1961). A tükrözés célja nem az értelmezés vagy megfejtés, hanem a megértés támogatása. Pl.: „Azt érzem, hogy nagyon nehéz volt neked erről beszélni.”; „Amit mondasz, abból azt érzem, hogy csalódott vagy.”; „Mintha most el lennél bizonytalanodva.”.

4. lépés: Feltétel nélküli pozitív elfogadás

A segítő attitűdje akkor hiteles, ha a kliens (fiatal) minden megnyilvánulását elfogadja anélkül, hogy minősítené. Ez az elfogadás nem azonos az egyetértéssel, hanem a másik személy méltóságának és érzésvilágának elismerését jelenti (Rogers 1959; Buda 1994). Ez különösen fontos olyan fiatalok esetében, akik gyakran élnek meg elutasítást, marginalizációt.

5. lépés: Kongruens jelenlét – hiteles segítői szerep

A segítő akkor képes valóban jelen lenni a beszélgetésben, ha kongruens – azaz gondolatai, érzései és megnyilvánulásai összhangban vannak. Ez a hitelesség az, amely megteremti a kapcsolat valóságát és biztonságát (Rogers 1961, 282). A fiatalok rendkívül érzékenyek a „műviségre”, így a hiteles segítői attitűd különösen fontos bizalmi tényező.

6. lépés: Az önfeltárás és a belső fejlődés elősegítése

A kliensközpontú beszélgetés célja, hogy a fiatal ne a segítő által felkínált megoldásokat fogadja el, hanem saját érzései és értékei mentén jusson el belső felismerésekhez. Ez az autonómia fejlesztésének alapja, ami a kortárssegítés egyik kulcskompetenciája (Pikó 2003).

7. lépés: Zárás – visszajelzés, a kísérés lehetősége

A beszélgetés végén fontos visszajelzést adni a folyamat értékéről, megköszönni az őszinteséget, a bizalmat, biztosítani a klienst/fiatalt a titoktartásról, és lehetőséget kínálni a további kapcsolódásra.

Kortársképzés

A projektben kiemelten fontos szerepet játszik a kortárssegítés és kortársképzés, amely a fiatalok közötti támogató kapcsolatokon keresztül teremti meg a bizalom és hitelesség alapját.

A kortársak, hasonló élethelyzetben lévő fiatalok közötti támogató kapcsolatok hitelesebb és gyakran hatékonyabb formái lehetnek a prevenciós tevékenységnek, mint a felnőtt szakemberek által közvetített üzenetek (Kapitány-Fővény 2019). A kortársak által vezetett prevenciós műhelyek és programok nemcsak információátadásra alkalmasak, hanem jelentős mértékben hozzájárulnak a közösségi érzés, az együttműködési készség és a felelősségérzet fejlődéséhez is (Kapitány-Fővény 2019).

A kortársképzés módszerének alapelve a kognitív és társadalmi kongruencia előnyeinek kihasználása. Tehát a kortársoktatás hasonló szociális csoportból származó fiatalok között történő tudás/információ/készségátadás, amely nem formális oktatási módszerrel történik. A kortársképzés során a fiatalok nem csupán információt kapnak, hanem képessé válnak arra, hogy aktív résztvevői legyenek saját közösségük támogatásának – ezzel erősítve saját önismeretüket, kommunikációs kompetenciáikat és felelősségvállalásukat is (Erős 2007). A kortársképzés során a fiatalok olyan kompetenciákra tesznek szert, mint a kommunikáció, konfliktuskezelés, érzelemszabályozás és aktív hallgatás – ezek mind nélkülözhetetlenek az iskolai zaklatás megelőzésében.

A kortárssegítés azért fontos, mert a diákok gyakran könnyebben elfogadják és megértik egymást, mint a felnőttek tanácsait. Segíthet az elszigetelődés megelőzésében, erősíti a közösségi érzést, és lehetőséget ad arra, hogy a diákok felelősséget vállaljanak egymásért. Ha egy tanuló

érzi, hogy számíthat a társaira, akkor nagyobb biztonságban érzi magát az iskolában, és csökken a zaklatás esélye.

Mit tehet egy tanár a kortárssegítés előmozdításáért?

- **Példát mutathat** az empátikus és támogató kommunikációra.
- **Teret adhat a kortárssegítésnek:** például csoportmunkák, közösségépítő tevékenységek során.
- **Felismerheti és támogathatja a segítő diákokat,** bátorítva őket, hogy merjenek kiállni társaikért.
- **Taníthatja az osztályt az érzelmi intelligenciára,** konfliktuskezelésre és a zaklatás felismerésére.
- **Biztosíthatja, hogy minden diák érezze, hogy számít,** és senki sem marad egyedül a problémáival.

Milyen akadályai lehetnek a kortárssegítésnek az iskolában?

- **Félelem a megtorlástól:** Sok diák attól tart, hogy ha segít egy bántalmazottnak, ő maga is célponttá válik.
- **Közömbösség vagy beletörődés:** Ha a diákok azt érzik, hogy a tanárok nem lépnek fel a zaklatás ellen, vagy „így mennek a dolgok”, akkor nem érzik szükségét a beavatkozásnak.
- **Csoportnyomás:** Ha egy közösségben az elfogadott norma az, hogy a zaklatás „csak vicc” vagy „normális”, akkor a diákok nehezebben állnak ki egymás mellett.
- **A támogatás hiánya:** Ha a pedagógusok nem ismerik fel vagy nem erősítik meg a kortárssegítők munkáját, az elveheti a diákok kedvét a segítségnyújtástól.

Milyen lépéseket tehetünk a zaklatás megelőzésére?

- **Pozitív osztályközösség kialakítása,** ahol az elfogadás és egymás segítése az alapértékek közé tartozik.
- **Rendszeres beszélgetések a zaklatásról,** hogy a diákok felismerjék, milyen hatással van ez másokra, és mit tehetnek ellene.
- **Empátiafejlesztő programok és szituációs játékok,** mint például a „Mi van a másik cipőjében?” gyakorlat
- **Egyértelmű szabályok felállítása és következetes**

betartatása, hogy mindenki tudja, mit lehet, és mit nem.

- **Diáksegítők vagy kortárs mediátorok kinevezése**, akikhez a többiek fordulhatnak, ha problémájuk van.

Mit tehet egy diák a másikért, ha bántalmazás szemtanúja?

- **Kiállhat az áldozat mellett** – ha valaki egyértelműen kifejezi, hogy nem ért egyet a bántalmazással, az csökkentheti a bántalmazó erejét.
- **Támogathatja az áldozatot** – beszélhet vele, megmutathatja, hogy nincs egyedül, és segíthet feldolgozni az élményt.
- **Kérhet segítséget** – jelezheti a helyzetet egy tanárnak, iskolapszichológusnak vagy akár egy szülőnek.
- **Segíthet elterelni a figyelmet** – például, ha a bántalmazás nyilvánosan történik, egy másik témát felhozva vagy az áldozatot elhívva megszakíthatja a helyzetet.
- **Online zaklatás esetén** – jelentheti az illető posztjait vagy üzeneteit, illetve segíthet az áldozatnak megvédeni a digitális jelenlétét.

Interaktív műhelytervek

AZ 1. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

Célcsoport: kortárssegítők – kortársképzés

Téma: iskolai és online zaklatás

Az 1. műhelyfoglalkozás címe: Empátia székfoglaló

-  **Fejlesztendő területek:** ráhangolódás (bemelegítés, bizalomépítés), az empátia és az érzelmi intelligencia fejlesztése
-  **A résztvevők száma:** max. 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 20–25 perc

 **Szükséges eszközök:** érzelemkártyák

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek és az érzelemkártyák elhelyezése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** facilitátori készségek, az érzelmi biztonság megteremtése, a csoportdinamika követése és vezetése, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:** A résztvevők körbejárják a székeket, a székeken érzelemkártyák vannak. Amikor elhallgat a zene, vagy amikor jelet ad az előadó, mindenki elfoglal egy széket. Az ülőhelyükön lévő kártya alapján a tanulók megosztják az érzelmekkel kapcsolatos tapasztalataikat. A legtöbb kérdés más érzelmekre is vonatkoztatható.

A játék többféle változatban játszható: minden érzelemhez más kérdések is használhatók, vagy csak egy kérdésre kell válaszolni az adott érzelmekkel kapcsolatban, vagy mindenki valamilyen módon megjeleníti az érzelmet.

- **Reflexiós kérdések:** példák az érzelemkártyákkal kapcsolatos vitára/elmélkedésre szolgáló kérdésekre:

- Izgatott: Mikor voltál utoljára izgatott? Milyen érzés számodra az izgatottság?
- Dühös: Mitől gerjedsz haragra? Hol érzel dühöt a testedben?
- Szorongó: Mitől szorongtál a múltban? Honnan tudod, hogy szorongsz?

- **Boldog:** Ha a boldogság egy szín lenne, mi lenne az?
- **Büszke:** Mit tettél ezen a héten, amire büszke vagy? Ha a büszke állat lenne, mi lenne az?
- **Frusztrált:** Emlékszel, mikor érezted magad utoljára frusztráltnak? Mit csinálsz, ha frusztráltnak érzed magad?
- **Szomorú:** Mutasd meg nekünk, milyen érzés szomorúnak lenni. Ha a szomorúság hang lenne, mi lenne az?
- **Féltékeny:** Mikor voltál utoljára féltékeny? Szép érzelem?

• **Mentálhigiénés cél:** a gyakorlat célja, hogy elősegítse az érzelmek felismerését és elfogadását, hozzájáruljon az érzelmi tudatosság és az empátia fejlődéséhez, valamint biztonságos teret adjon, ezáltal erősítve a lelki jóllétet és a közösségi kapcsolódást.

A 2. műhelyfoglalkozás címe: Rajzolás egymás hátára, körben – a nonverbális kapcsolódás, az empátia és az értő figyelem fejlesztése

- **Fejlesztendő területek:** ráhangolódás (bemelegítés, bizalomépítés), az empátia és az érzelmi intelligencia fejlesztése, a nonverbális kommunikáció tudatosítása, társas kapcsolati érzékenyítés a zaklatás kontextusában
- **A résztvevők száma:** 15 fő (kis csoportokba osztva)
- **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
- **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 20–30 perc
- **Szükséges eszközök:** papír, írószer (filc)
- **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése, az eszközök kiosztása
- **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** facilitátori készségek, az érzelmi biztonság megteremtése, a csoportdinamika követése és vezetése, zaklatás témájában való alapismeret, segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:** A résztvevők körben ülnek, mindenki előtt ül egy másik résztvevő. Egyikük elkezd egy egyszerűbb formát rajzolni az előtte álló hátára (ők maguk választják ki, és nem mondják meg, hogy mit rajzolnak), aki a rajzot tovább rajzolja az előtte ülő hátára, az meg a következőére. Amikor körbeér a rajz, mindenki leteszi maga elé a rajzát. Ezután megnézhetik az eredeti rajzot. A rajzok összehasonlíthatóak.

- **Reflexiós kérdések:** Mit éreztél, amikor rajzoltak rád?; Kellemes vagy kellemetlen érzés volt?; Könnyű volt a másik hátára rajzolni azt, amit a te hátadra rajzoltak?; Milyen érzés volt, ha nem voltál biztos a formában?; Mennyire változott meg az eredeti rajz formája a kör végére?; Hogyan hasonlítható össze ez a folyamat a pletykák, bántalmazások és félreértések terjedésével?; Hogyan érezzük magunkat, amikor nem értik meg pontosan, amit közölni szeretnénk?; Az iskolai zaklatás megelőzése céljából mit tanulhatunk meg ebből a játékból?

- **Mentálhigiénés cél:** Játékos módon bemutatni az érzések és üzenetek torzulását, segítve a résztvevőket az empátikusabb kommunikáció, a kapcsolati érzékenység és a mások érzéseire való odafigyelés fejlesztésében. Az élményalapú tanulás révén mélyíti az önreflexiót és a kortárs kapcsolatok minőségének tudatosítását.

A 3. műhelyfoglalkozás címe: Érzelemkártyák és történetmesélés

 **Fejlesztendő területek:** témába ágyazás, az empátia és az érzelmi intelligencia fejlesztése (érzelmelek azonosítása, kifejezése, megértése), kreativitás, történetalkotás, csoportos együttműködés, a zaklatási helyzetek érzelmi összetettségének felismerése, reflektív gondolkodás

 **A résztvevők száma:** 15 fő (kis csoportokban)

 **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45–60 perc

 **Szükséges eszközök:** érzelemkártyák: pl. düh, félelem, bűntudat, elszigeteltség, szégyen, remény, kiálás, közöny stb. / és szerepkártyák

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** csoportalkotás és az eszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** facilitátori készségek, az érzelmi biztonság megteremtése, empátikus jelenlét, a csoportdinamika követése és vezetése, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:**

1. *lehetőség:* A résztvevők húznak egy-egy érzelemkártyát (ezek alapján képezzük a kis csoportokat úgy, hogy minden csoport más-más érzelmeket képvisel). A csapatnak ki kell találnia egy történetet,

amelyben a kijelölt érzelem központi szerepet játszik.

2. *lehetőség*: A résztvevők kapnak egy-egy érzelemkártyát (pl. düh, félelem, szomorúság, öröm). Kiseb csoportokban kitalálnak egy rövid történetet, amelyben a kiosztásra került érzelem fontos szerepet játszik.

3. *lehetőség*: előre kidolgozott szerepet és érzelemkártyát kapnak a résztvevők, amely mentén a csoportnak ki kell találnia egy történetet.

Instrukciók a történetalkotáshoz: egy zaklatással kapcsolatos történetet kell kitalálni, amelyben az adott érzelem a főszereplő. A történetnek tartalmaznia kell az áldozat, a bántalmazó és a szemlélő szerepét is, az esemény előzményeit és következményeit, a kiút vagy a változás lehetőségét. Érzelmi változást is tartalmazzon a szöveg! A történet feldolgozási lehetőségei: szobor megjelenítése, pantomin, rövid jelenet megjelenítése, bábok mozgatása (a műhelyvezető határozza meg, melyik módszert használja a csoport).

• **Reflexiós kérdések:** Milyen hatással volt rátok a helyzet, az érzelmek?; Mennyire tudtatok azonosulni a szerepekkel?; Mit éreztél közben?; Okozott-e nehézséget az adott érzelem megjelenítése? Ha igen, vajon miért?; Mit tanultunk az érzéseknek a zaklatásban betöltött szerepéről?

• **Mentálhigiénés cél:** Elősegítse a zaklatáshoz kapcsolódó érzelmek tudatosítását, kifejezését és feldolgozását, ezáltal fejlessze a résztvevők érzelmi önismeretét, empátiáját és reflektív gondolkodását. A közös történetalkotás és kreatív megjelenítés során biztonságos tér jön létre az érzelmi tapasztalatok megosztására, ami hozzájárul a lelki ellenálló képesség és a közösségi érzékenység erősítéséhez.

A 4. műhelyfoglalkozás címe: A sebzett szív – A szavak hatása: megbántás és gyógyítás

 **Fejlesztendő területek:** témába ágyazás (elméleti keret, problémaérzékenység), az empátia és az érzelmi intelligencia fejlesztése, elméleti keret (az érzelmi sérülések tudatosítása), problémaérzékenység a zaklatás iránt, a verbális viselkedés hatásának felismerése, az énézés és az önkifejezés erősítése

 **A résztvevők száma:** max. 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 20–25 perc

 **Szükséges eszközök:** A4-es papír, filc

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** alapszintű facilitálás gyermekcsoportban, támogató légkör megteremtése, érzelmi biztonság biztosítása, empátikus jelenlét, zaklatás témakörében való alaptudás, alapfokú segítő beszélgetési ismeretek

- **A foglalkozás menete:** ez a feladat segíti a résztvevőket abban, hogy felismerjék a szavak erejét, azt, hogy a bántó megjegyzések milyen mély sebeket okozhatnak. Ugyanakkor rávilágít a kedves, elfogadó szavak gyógyító erejére, de a sérülések nyomai örökre megmaradhatnak.

1. lépés: A csoport együtt rajzoljon le egy kislányt vagy kisfiút a papírlapra. Nem kell tökéletesnek lennie – a lényeg, hogy ez a figura most a közösség új tagja lesz.

Közösen nevet is adunk neki, ezzel is jelezve, hogy ő is „valódi” személy, aki ugyanúgy érez, mint bárki más.

2. lépés: A csoport tagjai egymás után mondanak olyan sértő megjegyzéseket, amelyeket a valóságban is hallhatnak egy iskolai közegben (pl. „Buta vagy!”, „Senki sem szeret!”, „Miért nézel ki így?”). Minden bántó szó után a papírlapot egy kicsit összszegyűrjük, mintha a kisfiú vagy kislány szívét szorítanák össze ezek a szavak.

Ahogy haladunk előre, a lap egyre gyűröttebb lesz, míg végül teljesen összszegyűrődik – ez jelképezi, hogy a bántások mély nyomot hagytak benne.

3. lépés: Most elindulunk a másik irányba: minden résztvevő mond egy kedves, támogató mondatot a rajzolt figurának (pl. „Fontos vagy nekünk!”, „Úgy vagy jó, ahogy vagy!”, „Büszkék vagyunk rád!”).

Minden kedves szó után egy kicsit kisimítjuk a papírt, próbáljuk „meggyógyítani” őt.

A végére a papír újra simább lesz, de a korábbi gyűrődések megmaradnak – ahogy a valóságban is, a sértések nyomot hagynak a lelkünkön, és nem lehet őket teljesen eltüntetni.

• **Reflexiós kérdések:** Mit éreztetek, amikor a lapot összszegyűrtük?; Mit gondoltok, hogyan hat a gyerekekre, ha folyamatosan bántó szavakat hallanak?; Szerintetek a kedves szavak mennyire segítenek a sérülések begyógyításában?; Miért fontos, hogy odafigyeljünk arra, hogyan beszélünk másokkal?

• **Mentálhigiénés cél:** A gyakorlat célja, hogy a gyerekek már korai életkorban felismerjék a szóbeli bántalmazás következményeit, és elinduljon bennük egy belső önreflexiós folyamat.

A kedves szavak szerepe fontos megerősítésként jelenik meg, azonban az is tudatosul, hogy a megbántások nyoma sokáig megmaradhat, és a megelőzés ezért kulcsfontosságú.

Az 5. műhelyfoglalkozás címe: Piroska és a farkas története a farkas szemszögéből

-  **Fejlesztendő területek:** témát feldolgozó, perspektíva-váltás, empátia- és érzelemazonosítás
-  **A résztvevők száma:** max. 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 60 perc
-  **Szükséges eszközök:** A4-es papír a történet jegyzetelésére, filc
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése és az eszközök kiosztása
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi
 - **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** facilitátori készségek, az érzelmi biztonság megteremtése, a csoportdinamika követése és vezetése, empátikus jelenlét, érzelmekre való érzékenység, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái
 - **A foglalkozás menete:** A műhelyvezető felolvassa a klasszikus Piroska és a farkas-történetet (ez nem kötelező, elegendő feleleveníteni, vagy élő szóban összefoglalni). A résztvevők feladata: írják le vagy rajzolják le (ez a facilitátor döntése) a történetet a farkas szem-

szögéből, külön figyelmet fordítva arra, milyen érzései, gondolatai lehettek a farkasnak. Ezt követően ismertetik a történeteket, és rövid beszélgetés következik arról, hogy miért fontos megérteni mások nézőpontját.

• **Reflexiós kérdések:** Milyen volt a farkas szemével látni a történetet?; Milyen érzéseket tapasztaltak?; Megváltozott-e bennetek valami, amikor más szemszögéből néztük a mesét?; Mit éreztél a farkas helyébe képzelve magad?; Könnyű vagy nehéz volt elképzelned, hogy a farkasnak is lehetnek érzései, szándékai?; Miben volt más ez a történet, mint amit eddig ismertél?; Megváltozott valami benned a történet újraértelmezése után?

• **Mentálhigiénés cél:** játékos és kreatív módon fejleszteni a gyermekek empátiás készségeit, érzelemfelismerését és nézőpontváltási képességét, amelyek a lelki jóllét, a kapcsolati működés és a konfliktuskezelés szempontjából is fontosak. A történet újraértelmezése elősegíti az előítéletek mérséklődését és segíti a zaklatás megelőzését, hiszen a gyerekek képessé válnak árnyaltan látni mások viselkedését, csökken az esélye az elutasító, kirekesztő reakcióknak.

A 6. műhelyfoglalkozás címe: A bizalom fonala

 **Fejlesztendő területek:** zárókör (búcsújáték), a csoportdinamika erősítése, a bizalom és az egymásra figyelés fontosságának tudatosítása

 **A résztvevők száma:** max. 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 10–15 perc

 **Szükséges eszközök:** egy gombolyag fonál

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** empátikus jelenlét, a csoportdinamika ismerete, érzelmekre való érzékenység, a reflektív kérdezéstechnika ismerete, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:** A csoport körben ül. A facilitátor röviden elmondja a gyakorlat célját: „A következő gyakorlat lehetőséget biztosít számotokra megtapasztalni a kapcsolódást, az egymásra figyelés és a bizalom fontosságát.” A foglalkozásvezető mond egy pozitív vagy támogató mondatot valakinek a körben, például: „Nagyon fontos, hogy itt vagy, mert a kortárssegítésben minden fiatalnak szerepe van.”; „Nagyon jólesik, hogy itt vagy, mert a jelenléted biztonságot teremt.”; „Jó érzés, hogy itt vagy, mert mindig figyelsz másokra.” Ezután a fonalat átdobja annak a személynek, akinek a mondat szólt, miközben a fonál végét megtartja, hogy egy háló alakuljon ki. Az így fonódó háló megmutatja a csoport összetartozását és a támogatás jelentőségét.

- **Reflexiós kérdések:** Milyen érzés volt a háló részévé válni?; Hogyan hatott rád az, amit rólad mondtak?; Mi történne, ha valaki nem kapcsolódna be?; Mit jelent számodra az, hogy egy közösség tagja vagy?

- **Mentálhigiénés cél:** A közösséghez tartozás érzésének megerősítése és a kortárs kapcsolatok biztonságának megtapasztalása. A háló szemléletesen mutatja, hogy egy iskolai közösségben mindenki hatással van a másikra, akár tudatosan, akár anélkül. A háló sérülékeny is lehet – ha valakit kizárnak vagy nem figyelnek rá, a kapcsolatok meggyengülhetnek. Ez is rávilágít arra, mennyire lényeges az odafigyelés és a bizalom. Ez egy nagyszerű eszköz arra, hogy a gyerekek megta-

pasztalják: mindenki értékes, és mindig van valaki, akire támaszkodhatnak. A zaklatás prevenciójában azért fontos, mert erősíti az emocionális biztonságot, a kölcsönös figyelmet, és azt az élményt, hogy senki sincs egyedül. A gyakorlat egyben lehetőséget ad arra is, hogy a pedagógus felismerje, ha valaki nem kapcsolódik a háléhoz – ez fontos preventív jelzés lehet az osztály dinamikájáról, a közösségen belüli elszigetelődésről vagy bizalmatlanságról.

A 2. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

Célcsoport: kortárssegítők – kortársképzés

Téma: iskolai és online zaklatás

Az 1. műhelyfoglalkozás címe: Milyen szuperhős vagyok én?

 **Fejlesztendő területek:** témára hangoló (nyitó játék), az önértékelés és az önismeret fejlesztése, a személyes erőforrások tudatosítása, kreatív önkifejezés, egymás elfogadásának és megerősítésének gyakorlása

 **A résztvevők száma:** 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45–60 perc

 **Szükséges eszközök:** A4-es papír, toll (filc), opcionális lehetőség: ragasztók, ollók (opcionálisan matricák, újságkivágások)

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése és az eszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** empátikus jelenlét, a csoportdinamika ismerete, érzelmekre való érzékenység, a reflektív kérdezőtechnika ismerete, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái, az önértékelést és pozitív megerősítést támogató módszerek ismerete

- **A foglalkozás menete:** A műhelyvezető beszélgetést kezdeményez arról, hogy mit jelent „szupererővel” rendelkezni. A résztvevők gondolkodnak azon, mi az, amiben ők különösen jók, vagy amit mások gyakran megdicsérnek bennük. Minden résztvevő kitalál egy szuperhőst, aki őt tükrözi. A név utalhat egy jellemvonásukra (pl. „Türelem harcosa”, „Segítő lány”, „Megértő mágus”). Ezután rajzolják le vagy készítsenek kollázst saját szuperhősükről, majd írják köré a szupererejüket, pl.: „Képes vagyok bárkit meghallgatni.”; „Mindig meglátom, ha valakinek szüksége van egy mosolyra.” A facilitátor bátorítja a résztvevőket, hogy ne csak fizikai, hanem érzelmi, szociális erősségeket is jelenítsenek meg. A csoportban mindenki bemutatja szuperhősként önmagát. A bemutatót követően a csoport tagjai is adhatnak pozitív visszajelzést, pl.: „Ez tényleg illik rád, mert emlékszem, amikor...” Közösén megbeszélik, hogy ezek az erősségek hogyan segítenek egymásnak a mindennapokban – az osztályban, a barátságban, a nehéz helyzetekben.

- **Mentálhigiénés cél:** A foglalkozás támogatja a pozitív énkép és önbizalom kialakítását. A „szuperhős” metafora segít reflektálni személyes értékeikre, és annak felismerésére, hogy mindenkiben rejlik valami különleges, értékes képesség. Ez az élmény megerősíti a belső erőforrásokat, hozzájárul az érzelmi biztonság érzésének növeléséhez, és a másokkal való elfogadó, támogató kapcsolat kialakításához. A gyakorlat kiváló eszköz a kortárssegítés előkészítésére is: ha a gyerekek felismerik saját erősségeiket, könnyebben kapcsolódnak másokhoz támogató módon. A közös élmény rámutat arra, hogy a különbözőségek nem elválasztanak, hanem erősítik a közösséget – hiszen minden „szuperhős” másban jó, de együtt legyőzhetetlenek.

A 2. műhelyfoglalkozás címe: Segítő kéz – A kortárssegítés stratégiái

 **Fejlesztendő területek:** témába ágyazás, a kortárs segítés alapelveinek és formáinak megismerése, az empátia és a felelősségérzet fejlesztése, a zaklatásmegelőzési stratégiák feltérképezése

 **A résztvevők száma:** 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 14 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 30–45 perc

 **Szükséges eszközök:** A4-es papírlapok, filctollak

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése és az eszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** ismeri a kortárssegítés elméletét és gyakorlati lehetőségeit, ismeri a strukturált reflexió vezetését, a csoportdinamikai folyamatok kezelése, elfogadó, támogató légkör fenntartása, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:** A facilitátor ismerteti a gyakorlat célját: a kortárssegítés pedagógiai és iskolai megvalósításának áttekintése. Minden résztvevő kap egy papírlapot, amelyen körberajzolja a tenyerét. A kéz ujjaira a következő kérdések mentén ír választ:

- **Hüvelykujj:** Miért fontos a kortárssegítés?
- **Mutatóujj:** Mit tehet egy tanár a kortárssegítés elősegítéséért?

- **Középső ujj:** Milyen akadályai lehetnek a kortárssegítésnek az iskolában?
- **Gyűrűsujj:** Milyen lépéseket tehetünk a zaklatás megelőzésére?
- **Kisujj:** Mit tehet egy diák a másikért, ha bántalmazás szemtanúja?

A résztvevők megosztják gondolataikat, és a facilitátor az ujjak szerint haladva strukturált beszélgetést vezet. A megosztott válaszokat egy nagyobb poszterre vagy flip-chartra is feljegyezhetjük, hogy kollektív tudásbázissá váljon.

- **Reflexiós kérdések:** Melyik kérdésre volt a legkönnyebb, illetve a legnehezebb válaszolni?; Milyen mintázatokat fedeztünk fel a válaszokban?; Milyen személyes élmények kapcsolódnak a témához?; Hogyan tudjuk a saját intézményünkben támogatni a kortárssegítés működését?

- **Mentálhigiénés cél:** A fiatalok felismerjék saját szerepüket és lehetőségeiket a kortárssegítés rendszerében, valamint a megelőzés és a támogatás fontosságának tudatosítása. A kortárssegítés támogatása erősíti a tanulók érzelmi biztonságát, a közösséghez való tartozás élményét, és csökkenti az elszigetelődésből fakadó pszichés kockázatokat.

A 3. műhelyfoglalkozás címe: Mi van a másik cipőjében? – Az empátia és a szereptudat fejlesztése

 **Fejlesztendő területek:** témát feldolgozó, az empátia fejlesztése, a perspektívaváltás képessége, a zaklatás mechanizmusainak és következményeinek felismerése, a konfliktuskezelési és beavatkozási stratégiák tudatosítása, kortárssegítéshez kapcsolódó szerepismert

 **A résztvevők száma:** 15 fő (kis csoportokra osztás)

 **A résztvevők életkora:** 10 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 60 perc

 **Szükséges eszközök:** előkészített, kinyomtatott szituációs kártyák vagy szerepkártyák (szereplők: áldozat, bántalmazó, szemlélő, pedagógus, kortárssegítő), A4-es papír, toll (filc)

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése, az eszközök kiosztása, szerep- és/vagy szituációs kártyák készítése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes (csoportmunka)

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** jártasság a dramatikus módszerek facilitálásában; konfliktusérzékeny kommunikáció; támogató, elfogadó légkör kialakítása; tudatosság a csoportdinamika és a résztvevők érzelmi állapotának kezelésére, ismeri a kortárssegítés elméletét és gyakorlati lehetőségeit, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:** Minden csoport kap egy szituációs kártyát, vagy egy szerepkártya csomagot (a facilitátor dönti el, hogy a szituáció kitalálását a csapatra bízza vagy sem). Szituációs pl., ha egy diákot rendszeresen csúfolnak a kinézete miatt; egy barátja online zaklatás áldozata lesz, de nem mer beavatkozni; egy tanár tanácstalanul figyel egy kiközösítést. A csoportszerepek: áldozat, bántalmazó, szemlélő, pedagógus, kortárssegítő. A csapatok rövid jelenet vagy szobor formájában (a facilitátor döntése) ismertetik a történetet a csoport többi tagjával.

• **Reflexiós kérdések:** Milyen érzés volt az adott szerepben lenni?; Melyik szerep volt a legnehezebb, és miért?; Milyen lehetőségei lettek volna a szereplőknek a helyzet javítására?; Miben járhatott volna el másként a kortárssegítő vagy a pedagógus?; Milyen érzés nézőként látni a zaklatás helyzetét?

• **Mentálhigiénés cél:** A gyakorlat célja, hogy a résztvevők érzelmileg is átéljék a zaklatással kapcsolatos helyzeteket különböző szerepekből nézve. Ez segíti az empátikus viszonyulás fejlődését, valamint a társas felelősségvállalás és a beavatkozási készség erősödését. A dramatizált szerepjáték és az azt követő reflexió során megértik, hogy a zaklatás nem két ember ügye, hanem közösségi felelősség. A résztvevők olyan eszközöket kapnak, amelyek segítenek nekik felismerni a zaklatás jeleit és tudatosítani saját lehetőségeiket a közbeavatkozásra.

A 4. műhelyfoglalkozás címe: A legjobb barátom vagy – A támogatás és a bizalom erősítése

-  **Fejlesztendő területek:** témát feldolgozó, a szociális kompetenciák fejlesztése, az empátia és a segítőkészség tudatosítása, a verbális önkifejezés és a pozitív visszajelzés gyakorlása, a bizalom és az érzelmi biztonság erősítése
-  **A résztvevők száma:** 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 20–25 perc
-  **Szükséges eszközök:** A4-es papír, tollak (filc), opcionálisan: kártyák képzeletbeli helyzetekkel
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése és az eszközök kiosztása
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** támogató, elfogadó légkör kialakítása; tudatosság a csoportdinamika és a résztvevők érzelmi állapotának kezelésére, ismeri a kortárssegítés elméletét és gyakorlati lehetőségeit, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái

- **A foglalkozás menete:**

1. lépés: A facilitátor beszélgetést indít a csoporttal: „Mit jelent számodra a barátság?”; „Miért fontos, hogy legyen valaki, akiben megbízhatsz?”; „Mi történik, ha valaki egyedül érzi magát?”.

2. lépés: Minden gyermek kap egy lapot, amelyre leír egy tulajdonságot, amelyet értékel egy jó barátban, továbbá egy dolgot, amit szeretne, hogy róla gondoljanak vagy mondjanak

A résztvevők körben ülve elmondják egymásnak, hogy mit írtak. A facilitátor bátorítja a csoportot, hogy adjanak egymásnak megerősítő visszajelzéseket (pl. „Szerintem is ilyen vagy.”).

3. lépés: A facilitátor rövid helyzeteket olvas fel, mint pl.: Egy barátod szomorú, mert nem hívták meg egy születésnapra. Egy társad nem mer választolni egy kérdésre az órán, mert attól fél, kinevetik.

A résztvevők elmondják: mit tennének, hogyan segítenének, és miért fontos a támogatás.

- **Reflexiós kérdések:** Miért jó, ha van, akire számíthatunk?; Hogyan segíthetsz másoknak akkor is, ha ők nem kérnek segítséget?

- **Mentálhigiénés cél:** Megalapozza a másokra való nyitottságot, az empátikus jelenlétet és a közösségért való felelősségvállalást. A pozitív kapcsolatok jelentőségének felismerése, a bizalom és az elfogadás élményének megélése.

Az 5. műhelyfoglalkozás címe: Figyelsz rám? – A segítő beszélgetés alapjai

-  **Fejlesztendő területek:** a téma feldolgozása, az értő figyelem gyakorlása, empátia és érzelmi ráhangolódás, alapvető kommunikációs szabályok a segítő szerepben
-  **A résztvevők száma:** 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45–60 perc
-  **Szükséges eszközök:** előkészített mondatkezdők (pl. „Nehéz számomra, amikor...”, „Örömet okoz, hogy...”, „Szeretném, ha...”) A4-es papírlapok, tollak, opcionálisan: időmérő, hangulatkártyák
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése és az eszközök kiosztása
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

• **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** A segítő beszélgetés alapelveinek ismerete (Carl Rogers: empátia, hitelesség, feltétel nélküli elfogadás), képes támogató légkör megteremtésére, empatikus

• A foglalkozás menete:

1. lépés: A facilitátor röviden bemutatja a segítő beszélgetés lényegét, elmondja, hogy mi a különbség segítő beszélgetés és tanácsadás között.
2. lépés: A résztvevők párokban ülnek egymással szemben. Az egyik fél 2 percig beszél egy előre megadott témáról (pl. „Egy nehéz pillanat, amit túlélttem”), a másik fél csak figyel, nem szól közbe, csak kapcsolattartó testbeszéddel jelez (pl. bólin-

tás, szemkontaktus). Ezután szerepcsere történik. Ezt követően a felek megbeszélnek: milyen érzés volt figyelmet kapni / figyelni?

3. lépés: A párokban a párbeszéd a mondatkezdő mondatok bevezetésével zajlik, először 2 percig az egyik kérdez és reflektál, majd a másik. Zárásként megbeszélnek, milyen érzés volt így kommunikálni.

4. lépés: A facilitátor a csoporttal közösen összegyűjti a segítő beszélgetés legfontosabb szabályait:

- Ne szakítsd félbe!
- Ne adj tanácsot, ha nem kérik!
- Ne ítélezz!
- Légy jelen, figyelj!

• **Reflexiós kérdések:** Milyen érzés volt, amikor valaki igazán figyelt rád?; Milyen nehézséget tapasztaltál hallgatóként?; Mit tanultál magadról ebben a helyzetben?; Hogyan tudnád ezt a figyelmet rávetíteni a mindennapjaidra?

• **Mentálhigiénés cél:** A segítség első lépése a meghallgatás képessége.

A 6. műhelyfoglalkozás címe: Tükörkép játék – Én vagyok a legjobb!

 **Fejlesztendő területek:** zárókör, az önértékelés és az önbizalom erősítése, a pozitív énkép fejlesztése, énkifejezés és önreflexió, egymás elfogadásának támogatása

 **A résztvevők száma:** 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 10–15 perc

 **Szükséges eszközök:** tükör, doboz (amelybe a tükröt el lehet rejteni)

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

• **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** empátikus, támogató jelenlét, a biztonságos, elfogadó légkör megteremtése, kérdezéstechnikai jártasság (pl. nyitott kérdések), a segítő beszélgetés alapjainak ismerete, az önbizalom-erősítő visszajelzések adásának képessége, a zaklatás témakörének ismerete

• **A foglalkozás menete:** A facilitátor a tükörrel kibélelt dobozt úgy helyezi el, hogy abba belenézve csak az nézzen vissza, aki épp belenéz. Instrukciók, amiket mond: „Ebben a dobozban meglátjátok, ki a legjobb a közösségben! Egyesével jöttök majd, belenéztek, de senkinek nem áruljátok el, kit láttatok.” A résztvevők egyesével lépnek a dobozhoz, belenéznek, majd visszaülnek a helyükre. Nem mondják el, mit vagy kit láttak.

• **Reflexiós kérdések:** A játékvezető vezetésével megbeszéljük a következő kérdéseket (szükség esetén csoportban, körben ülve): Milyen érzés volt belenézni a dobozba?; Mit gondoltál, mielőtt kinyitottad?; Mi jutott eszedbe, amikor megláttad magad?; Miért lehet igaz, hogy te vagy a legjobb?; Mitől vagy különleges?; Miben vagy jó?

• **Mentálhigiénés cél:** az önfogadás, az önbizalom és a belső erőforrások tudatosítása. A résztvevők megtapasztalják, hogy nem kell „különlegesnek” lenni ahhoz, hogy értékesnek érezzük magunkat – önmagunként vagyunk elég jók. Ez különösen fontos a fejlődő énképű gyerekek számára, akik gyakran hasonlítják magukat másokhoz, és hajlamosak önmaguk lenezésére.

Ajánlott irodalom

Rogers, Carl R. 1997. *Valakivé válni – A személyiség születése*. Ford. Buda Béla. Budapest: Edge 2000 Kiadó.

Rogers, Carl R. 2008. *Találkozások – A személyközpontú csoport*. 2. kiad. Ford. Buda Béla. Budapest: Edge 2000 Kiadó.

Irodalomjegyzék

Buda Béla. 1994. *A mentálhigiéné alapkérdései*. Budapest: Animula.

Egan, Gerard. 2014. *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Pacific Grove: Brooks/Cole.

Erikson, Erik H. 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Kapitány-Fövény Máté. 2019. *Kortárssegítés és prevenció*. Budapest: HVG Kiadó.

Pikó Bettina. 2003. *Mentálhigiéné a modern társadalomban*. Budapest: Medicina.

Rogers, Carl R. 1957. The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology* 21(2): 95–103.

Rogers, Carl R. 1959. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships. In Koch, S. (szerk.) *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3, 184–256. New York: McGraw-Hill.

Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Topping, Keith J. 1996. The Effectiveness of Peer Tutoring in Further and Higher Education: A Typology and Review of the Literature. *Higher Education* 32: 321–345.



A KORTÁRSBÁNTALMAZÁS LÉLEKTANA

Bevezetés

Ennek az anyagrésznek a megszerkesztésénél és a gyakorlati feladatok kidolgozásánál a témában kutató szakértők felismeréseiből indultam ki, mégpedig abból, hogy az emberek gyakran nem rendelkeznek elegendő információval a bántalmazás mechanizmusáról, annak különböző formáiról, okairól és következményeiről. Véleményük szerint ez az ismerethiány is hozzájárulhat ahhoz, hogy a gyerekek közötti erőszak egyre gyakoribb. Ha sem a gyerekek, sem a környezetükben lévő felnőttek nem tudják megfelelően azonosítani az erőszak bizonyos formáit, az hosszú távon súlyos következményekkel járhat. Az átélt bántalmazás, ha feldolgozatlanul marad, negatív hatással lehet a gyermek pszichológiai, érzelmi, szociális és akár fizikai fejlődésére is, idővel pedig olyan viselkedésmintákhoz vezethet, amelyek vagy destruktívak másokkal szemben, vagy önpusztítóvá válnak. (Zečević 2010) A kortársbántalmazás megelőzésére irányuló programoknak ezért is elsődleges feladata annak tudatosítása, hogy az iskolai bántalmazás egy létező és súlyos társadalmi jelenség. Ezt követően elengedhetetlen a diákok számára releváns és tudományosan megalapozott információk átadása a bántalmazás természetéről, az áldozatok szenvedéséről, valamint a bántalmazót és a közösséget is érintő hosszú távú károkról. Jármí Éva hangsúlyozza, hogy a bántalmazási folyamat során a felelősséget nem az áldozatra kell helyezni, hanem az őt körülvevő személyek szerepére, és a köztük lévő működési dinamikára érdemes fókuszálni. Minden érintettet arra is meg kell tanítani, hogy tudja, mit tegyen, ha észreveszi, hogy valakit zaklatnak, és maga is áldozatként, szemlélőként milyen védekezési stratégiákat használhat. Végül célként a diákokat ösztönözni kell arra, hogy a tanult készségeket a mindennapokban is tudatosan alkalmazzák, hogy kialakuljanak olyan csoportnormák, amelyek bántalmazásellenes attitűddel rendelkeznek (Jármí 2015).

Az iskolai bántalmazás meghatározása

A tanulmányaikat végző fiatalok közötti kegyetlenkedés sajátos formáját kortársbántalmazásnak nevezzük. A fogalom meghatározása az angol szakirodalom alapján a bullying kifejezésből alakult ki, ami a „...megfélemlítés, kínzás, erőszakoskodás, de bosszantás, gyötetés, sanyargatás” (Buda-Kőszeghi-Szirmai n.d., 574) módozatait is magába foglalja. Ez a kifejezés azért használatos gyakrabban, mert a magyar nyelvben nincs olyan szó, amely egyszerre fejezné ki a lelki és a fizikai terror jelenlétét.

A nemzetközi szakirodalomban az iskolai bántalmazás legelterjedtebb definíciója Dan Olweus nevéhez kapcsolódik, miszerint akkor beszélhetünk kortársbántalmazásról, ha az alábbi feltételek teljesülnek:

- az elkövető ártó szándékkal cselekszik, célja fizikai vagy lelki sérülés okozása
- a bántalmazó és az áldozata között hatalmi egyenlőtlenség áll fenn, amelyben az áldozat kiszolgáltatott helyzetben van, és nem képes megvédeni magát
- a bántalmazás ismétlődően, hosszabb időn keresztül zajlik, akár éveken át is folytatódhat

Jármí Éva meghatározásában a zaklatási folyamat kulcsmozzanatai tehát: a szándékosság, az egyenlőtlen erőviszonyok és a rendszeresség (Jármí 2015).

Összegzésképpen megállapítható, hogy az iskolai bántalmazás alapvetően hatalmi viszonyokra épül. Az elkövető – akár egyedül, akár csoportosan – szándékosan alkalmaz agressziót vagy manipulációt annak érdekében, hogy dominanciát szerezzen áldozata felett, megfélemlítse és kontroll alatt tartsa.

A bántalmazási folyamatok kezdetének legtöbbször semmilyen konkrét magyarázata nincsen. Az áldozatokat gyakran ok nélkül éri szekálás, gúnyolás vagy fizikai bántás. Ez a fajta erőszak nem válaszreakció valamire, hanem proaktív agresszió, azaz közvetlen kiváltó ok nélküli támadás. Gyakran az egyetlen indok az, hogy az áldozatot kiválasztották erre a szerepre, ahogy Buda Mariann ah-

hoz a klasszikus vicchez hasonlítja, ahol a kisnyúl azért kap, mert van rajta sapka, és azért is, mert nincs (Buda d. n.).

Mi nem tartozik a bántalmazás fogalomkörébe?

Lényeges megértenünk, mi különbözteti meg a zaklatást az egyéb, nem annak minősülő helyzetektől. Bár egy-egy bántó esemény is okozhat maradandó sérülést, attól még nem nevezhetjük zaklatásnak.

Barbara Coloroso munkássága alapján bizonyos megfontolatlan, bántó sértések, kijelentések, amelyek gyakran etnikai, szexuális irányultságúak, vagy a megjelenéssel kapcsolatos előítéleteket erősítenek, még nem esnek bele a bántalmazás kategóriájába. (Pl. „Te idióta!”, „Ne légy már ennyire lányos, buzi vagy?”, „A szőke nők nem értik a viccet!”) Még, ha nem is szándékosak, az ilyen beszédet sem szabad elfogadni vagy eltűrni.

Nem sorolhatjuk a zaklatás tárgykörébe a spontán, váratlan, indulattól vezérelt agresszív megnyilvánulásokat sem. Ilyen esetekben az indulatkitörésnek nincs meghatározott célpontja, hanem egy adott, dühöt kiváltó helyzetre adott reakcióként jelenik meg.

A különböző konfliktushelyzeteket sem tekinthetjük zaklatásnak. Nézeteltérések és érdekütközések minden emberi kapcsolatban előfordulnak, hiszen természetes, hogy különböző nézeteket vallunk bizonyos kérdésekről. (Coloroso 2020)

Iskolai bántalmazásnak az sem tekinthető, ha a konfliktusok adak-kapok alapon zajlanak, vagy ha két hasonló erejű fiatal verseng, rivalizál, esetleg verekedik egymással. (Buda d. n.)

A barátok közötti viccelődés, ártalmatlan megjegyzések, egymás ugratása szintén nem nevezhető bántalmazásnak, hiszen a szándék a fontos, aminek lényege az együtt nevetés és nem a másik bosszantása, megszegyenítése, kicsúfolása. (Coloroso 2020)

Első táblázat:

A zaklatás típusai	verbális	nem verbális	
		fizikai	nem fizikai
Közvetlen/direkt	Csúfolás, fenyegetés	Ütés, rúgás, cibálás, lökdösés, köpés, bezárás, kényszerítés, az áldozat holmijának megrongálása, ellopása	Kinevetés, obszcén vagy bántó gesztusok, undorító tárgyak mutogatása
Közvetett/indirekt	Pletykaterjesztés, kapcsolatok rombolása	Pt. mások által megveretni valakit, az áldozat holmijának ellopása	Gúnyrajzok, képek terjesztése, kiközösítés, levegőnek nézés
Elektronikus/ cyber	Pletykaterjesztés, ártó, bántó üzenetek küldése, továbbadása, terjesztése	-	Képek, videók (akár manipulálva) illetéktelen továbbadása; mások privát üzeneteinek, fiókjának feltörése, manipulálása

A Jármí Éva által összeállított fenti táblázat segítségével alaposabban ráláthatunk a fogalmak tisztázására. (Jármí 2015)

Bántalmazási módok

A zaklatás különböző formáinak megkülönböztetése azért fontos, mert egyre több olyan módszerrel találkozhatunk, amelyek nem egyértelműen azonosíthatók. A szakirodalom általában a következő típusokat különbözteti meg:

Fizikai bántalmazás, vagyis testi erőszak alkalmazása.

Verbális bántalmazás, amikor szóban történik a bántalmazás.

Kapcsolati (szociális) bántalmazás.

Amíg az első kettő magára a célpontra vonatkozik, addig a kapcsolati bántalmazás olyan agyafúrt koncepció, amellyel az áldozat kapcsolatait, viszonyrendszerét, illetve a csoportban elfoglalt helyzetét veszélyeztetik, támadják eltökélt rendszerességgel. (Buda d. n.)

Ivana Zečević szerint további két zaklatási mód is megemlíthető:

Szexuális zaklatás: Amikor valakit akarata ellenére intim testrészein érintenek, illetlen szavakkal bántalmaznak, obszcén tartalmú képeket és szövegeket küldenek neki valamilyen internetes médián keresztül, vagy akár szexuális együttlétre kényszerítik.

Pszichológiai zaklatás: Olyan viselkedés, amely fenyegető, arckifejezésekkel, valaki követésével, pénzének kicsikarásával, komoly zsarolással, a másik manipulációjával jár együtt. A bántalmazó akár telefonhívásokkal is moleztálhatja áldozatát úgy, hogy nem szól semmit, amikor az felveszi a telefont. (Zečević 2010)

A zaklatás elkövetésének módja szerint két fő kategóriát különböztetünk meg:

Közvetlen (direkt) bántalmazás: A támadó közvetlenül, szemtől szemben, nyíltan bántalmazza az áldozatot; ez lehet fizikai vagy verbális agresszió is.

Közvetett (indirekt) bántalmazás: Az áldozat nincs jelen, így a bántalmazás hatása sem azonnal érzékelhető. Az elkövető titokban tevékenykedik, például pletykákat terjeszt, vagy manipulálja a társas kapcsolatokat.

Második táblázat:

A zaklatás típusai	verbális	nem verbális	
		fizikai	nem fizikai
Közvetlen/direkt	Csúfolás, fenyegetés	Ütés, rúgás, cibálás, lökdösés, köpés, bezárás, kényszerítés, az áldozat holmijának megrongálása, ellopása	Kinevetés, obszcén vagy bántó gesztusok, undorító tárgyak mutogatása
Közvetett/indirekt	Pletykaterjesztés, kapcsolatok rombolása	Pl. mások által megveretni valakit, az áldozat holmijának ellopása	Gúnyrajzok, képek terjesztése, kiközösítés, levegőnek nézés
Elektronikus/cyber	Pletykaterjesztés, ártó, bántó üzenetek küldése, továbbadása, terjesztése	-	Képek, videók (akár manipulálva) illetéktelen továbbadása; mások privát üzeneteinek, fiókjának feltörése, manipulálása

A zaklatás típusai áttekinthető formában (Buda 2015, 5.).

A bántalmazás folyamatának résztvevői

A bántalmazás egy dinamikus társas közegben zajló jelenség, ezért nem beszélhetünk csupán két ember között lejátszódó cselekedetről. Mivel lényege a dominanciáért folytatott harc, így a bántalmazót elsősorban saját csoportbeli státuszának növelése motiválja. Szüksége van az őt körülvevő társaira is, hogy igazolva legyen a tette. Ezért a zaklatásban jelentős szerepük van azoknak a kívülállók-nak is, akik aktívan nem vesznek részt az eseményekben. (Buda-Péntek 2010)

Összesen hat szerep azonosítható:

1. bántalmazó
2. áldozat
3. segítők (aktívan segítik a bántalmazót, és részt vesznek az egész bántalmazási folyamatban)
4. megerősítők (fizikailag nem kapcsolódnak a zaklatáshoz, de helyesléssel erősítik a bántalmazót)
5. védelmezők (védik az áldozatot)
6. kívülállók (közömbösek, magát az eseményt sem veszik észre) (Lóczi R. 2024)

A bántalmazók

Milyen egy bántalmazó?

A bántalmazók elsősorban olyan egyének, akik kiszemelik a célpontot, megtervezik és kezdeményezik a támadást, aktív cselekvői annak és mások felbujtásának is. Legtöbb ember úgy gondolja, hogy azok, akik másokat terrorizálni képesek, csakis népszerűtlen, durva, erőszakos, nem megfelelő szociális háttérrel rendelkező gyerekek lehetnek. Tény, hogy a bántalmazók gyakran erős dominanciaigényűek, indulatosak, empátiahiányosak, és az átlagosnál gyengébb önkontrollal és önértékeléssel rendelkeznek, de bármilyen meglepő, sokszor nagy népszerűségnek örvendő, jó szociális intelligenciájú, rendezett körülmények között élő gyerekekből is válhatnak bántalmazók. Egy ilyen fiatal is könnyen képes belesodródni egy bántalmazó, manipuláló játszmába, ha félteni kezdi kortársai között elfoglalt pozícióját, vagy ha olyan emberkét talál, akit alacsonyabb rendűnek tart magánál. (Coloso 2020)

Nagy valószínűséggel a bántalmazói szerepben lévő serdülő omnipotenciát, mindenhatósági érzést él át, ami még jobban motiválja őt áldozata molesztálására. Egyes kutatók arra is felhívják a figyelmet, hogy a bántalmazóknál igen erős narcisztikus vonások is fellelhetők. Ilyen egyének számára igen ösztönző tényező lehet a szociális státusz megalapozása is, illetve egyes bántalmazók azon elképzelése, hogy mások leuralásával majd népszerűbbnek és erőteljesebbnek tűnnek kortársaik körében. (Lóczi R.

2024) A zaklatásnál sokszor nem a fizikai erő a döntő, hiszen egy pszichológiai leuralásnál a gúnyolódásban való ügyesség az igazán lényeges faktor.

Tény az, hogy senki sem születik arra, hogy bántalmazóvá váljék. Barbara Coloroso szerint ez akkor valósulhat meg legkönnyebben, ha talál maga körül olyan gyereket, akin gyakorolhat. Az előadó azt is hangsúlyozza, hogy minden bántalmazó más, és tettét nem a külső vonásai határozzák meg, hanem a következő négy dolog:

1. Tanulta a zaklatást.
2. Azért bánt másokat, mert lehetősége van erre.
3. Úgy dönt, hogy bántani akar valakit.
4. Saját maga választja ki célpontját. (Coloroso 2020)

Szomorú az a tény is, amit Dan Olweus már a nyolcvanas években megállapított, hogy a bántalmazók zöme tettét elfogadhatónak tartja. (Buda 2015)

Rizikófaktorok, amelyek növelik a bántalmazóvá válást

A fent említett jellemvonások mellett kockázati tényező a családi környezet hatása. A bántalmazó gyerekek családjaira gyakran jellemző az érzelmi támogatás és a figyelem hiánya, valamint a következetlen nevelési módszerek. A fegyelmezés sokszor testi vagy lelki bántalmazás formájában valósul meg. A gyerekeknek nincs kitől tanulniuk a konfliktuskezelés és a problémamegoldás pozitív mintáit. Valódi szükségleteikkel senki sem törődik. Az ilyen otthonokból hiányzik a meleg, elfogadó, biztonságot nyújtó családi légkör. A serdülők a felsoroltak által egyrészt torz képet alakíthatnak ki a társas kapcsolatok működéséről, másrészt hajlamosak lehetnek a családban látott negatív minták továbbvitelére. (Buda d.n.)

Dr. Ivana Zečević is arról ír, hogy egyes gyerekek azért erőszakosak, mert nem tudják, hogy az egy elítélendő viselkedésmód. Ők csak utánózni kezdik szüleik, testvéreik, illetve valamilyen példaképük magatartását. Ha ezt mások bátorítással fogadják, akkor még azt is képesek elhinni, hogy az agresszió manapság divatos és elfogadott forma, ezért lesznek menők kortársaik között.

A családi környezet akkor is negatív hatással lehet a fiatalokra, ha a szülők túlságosan engedékenyek, nem biztosítanak megfelelő felügyeletet, és nem szabnak határokat a kamaszok számára.

Egy másik véglet, amikor a gondviselők tolerálják az agresszív viselkedést, mivel ők maguk is testi fenyegetéssel oldják meg problémás helyzeteket, vagy így büntetik gyermekeiket.

A bántalmazóvá válás folyamatát a kortársaktól érkező ingerek is befolyásolják, hiszen egy kialakult bandában csökkenhet a felelősségérzet, és könnyen fellazulhatnak a viselkedést szabályozó gátlások.

Az iskolai környezet szintén meghatározó tényező. Ha az osztályon belül vagy a tanárok és diákok között nem alakul ki elfogadó közösség és kölcsönös tisztelet, az agresszió mértéke növekedhet. A tanárok nem megfelelő reagálása a zaklatásokra, valamint a figyelem és fegyelem hiánya jelentős mértékben hozzájárulhat a bántalmazások gyakoriságának növekedéséhez.

A média negatív hatásait sem hagyhatjuk figyelmen kívül. Az agresszív jelenetek gyakori megtekintése idővel csökkenti az erőszakra való érzékenységet, és gyengíti a fiatalok empátiás készségét. (Zečević 2010)

A bántalmazók típusai

Sokszor a bántalmazók már otthon, filmekből, internetes játékokból merítenek ihletet, és begyakorolják azokat a mozdulatokat és szövegeket, amelyeket mások leuralására és megfélemlítésére használnak. Coloroso arra is rámutat, hogy a bántalmazók szempontjából sosem ártatlan tréfáról van szó, hanem nagyon is kitervelt cselekedetsozratokról. A következő szerepeket ölthetik magukra:

1. A magabiztos bántalmazó

Egy nagyképű, öntelt és domináns személyiség, aki teljes mértékben uralja a környezetét, és eléri, hogy mások csodálattal tekintsenek rá. Képes még a felnőtteket és tanárokat is rövid idő alatt befolyása alá vonni. Kiváltságokat követel magának, miközben kiszemelt áldozatai iránt tel-

jesen érzéketlen. Hangulatát az határozza meg, mennyire sikerül irányítania és leuralnia a körülötte lévőket.

2. A társasági bántalmazó

Mivel alacsony az önértékelése, irigykedik azokra, akik nála jobban teljesítenek, ezt azonban túlzott magabiztossággal igyekszik leplezni. Alattomos és manipulatív, képtelen az empátiára, mégis kedvesnek és együttérzőnek mutatja magát. Célja, hogy maga köré gyűjtse azokat a fiatalokat, akik később segíthetik céljai megvalósításában. Erőssége, hogy kiszemelt áldozatát pletykák, gúnyolódás és kiközösítés eszközeivel teszi kiszolgáltatottá.

3. A profi bántalmazó

Érzelmait mélyen elfojtja, emiatt másokkal szemben hideg, számító és érzéketlen. Tudatosan keresi az alkalmat, hogy kiszemelt áldozatát bántalmazhassa, gyakran boszuszúválytól vezérelve. A felnőttek előtt szelídséget mutat és ártatlanságot színlel, miközben türelmesen figyeli, mikor csaphat le zsákmányára.

4. A hiperaktív bántalmazó

Fejletlen szociális készségei miatt félreérti a helyzeteket, gyakran lát ellenséges szándékot ott is, ahol nincs. Nehezen barátkozik, nehezen tanul, és még a legenyhébb piszkálódásra is agresszívan reagál. Tetteiért mindig másokat hibáztat, saját felelősségét nem ismeri el.

5. A bántalmazók csoportja

Ezek a gyerekek alapvetően kedvesek, egyedül nem bántanának senkit. Egy baráti társaságként működnek, de csoportként mégis képesek másokat kiközösíteni vagy bűnbakká tenni. Zaklatásuk gyakran a közösségi nyomás és az egymás előtti bizonyítási kényszer eredménye.

6. A bántalmazók bandája

A bandába tartozó fiatalok inkább szövetségesek, mint barátok, céljuk a hatalom megszerzése és fenntartása. Do-

minanciára törekszenek, és szeretnek olyan életterületeket kisajátítani, ahol szabadon garázdálkodhatnak, visszaélve az erejükkel. A csapat tagjai kezdetben azt hihetik, hogy egy erős közösség védelmét élvezik, ám idővel egyre kegyetlenebb viselkedésbe sodródnak. Empátiájuk és büntudatuk teljesen eltűnik.

7. A szenvedő bántalmazó

Egyszerre áldozat és bántalmazó. Mivel maga is folyamatos bántalmazásnak van kitéve, a tehetetlenség és az önutálat érzését úgy próbálja enyhíteni, hogy kontrollálhatatlan dühvel megaláz másokat – elsősorban azokat, akik nála gyengébbek. (Coloroso 2020)

A bántalmazók belső világa

A bántalmazó gyerekekre jellemző a gyengébb figyelem és a koncentráció hiánya. Ez miatt gyakran zavarják az iskolai tevékenységeket, és rossz tanulmányi eredményeket érnek el. (Zečević 2010)

Gyakran negatív hozzáállást tanúsítanak az iskolával szemben, és hajlamosabbak egészségkárosító magatartásokra, mint például a dohányzás, valamint az alkohol- és drogfogyasztás. (Buda-Péntek 2010) Sokszor frusztráltak, kevés igaz barátjuk van, durva viselkedésük miatt többször ki is rekesztik őket az osztálytársaik. Általában olyan gyerekekkel barátkoznak, akik szintén erőszakosak, és szembeszegülnek a felnőttek akaratával.

Képesek napokat is eltölteni agresszív tartalmú filmek és videojátékok mellett. Rendszerint a bántalmazó gyerekek nincsenek is tudatában annak, hogy viselkedésük helytelen, hiszen csak olyan személyeket utánoznak, akikre felnéznek. Többnyire a molesztálásokon kívül nem ismernek jobb kommunikációs eszközöket társaikkal szemben, vagy éppen érzelmi megterheltségű problémákkal küzdenek, amelyeket erőszakos viselkedéssel fejeznek ki. Az is megtörténhet, hogy akár a hasonló szőrű barátaik ösztönzik őket az erőszakra, vagy pedig ők szervezik a csoportot, azaz másokat buzdítanak és rábeszélnek egy ilyen magatartásra.

Ha az erőszakra való hajlamot nem állítja meg senki, hosszú távú következményei lehetnek a bántalmazó jövőjére. Ezeknek a gyerekeknek nem csupán büntetésre, hanem elsősorban segítségre van szükségük. Ha nem kapnak időben támogatást, agresszív felnőttekké válhatnak, akik erőszakkal próbálják majd problémáikat megoldani, és nagyobb valószínűséggel kerülnek jogi eljárás alá. (Zečević 2010)

Érdekes módon a bántalmazók számára éppen az a legnagyobb veszély, ha a bántalmazó viselkedésük sikeresnek tűnik. Ez ugyanis azt eredményezi, hogy egyre inkább csak a már kialakult viselkedési mintát használják, és nem tanulnak meg más, egészségesebb módokat a konfliktusok kezelésére vagy a kapcsolataik kialakítására. Mivel a kamaszkor érzékeny időszak az életükben, a megszokott magatartásuk hosszú távon úgy lehet hatással minden napjaikra, hogy megnehezítheti akár a társadalomba való beilleszkedésüket is. (Buda-Péntek 2010)

Az áldozatok

Ki válhat áldozattá?

Az áldozatok között lehetnek magasabbak és kisebb termetűek, eszesek és kevésbé okosak, helyes kinézetűek és csúnyák, társaik között mellőzöttek vagy éppen közkedveltek is. Az a közös bennük, hogy valami miatt a bántalmazó célpontjai lettek. (Coloroso 2020)

Buda Mariann véleménye szerint elsődlegesen nem a kinézet vagy valakinek a furcsasága határozza meg a bántalmazási folyamat megindulását. Tény, hogy bárkiből lehet áldozat, mégsem véletlen, ki lesz a támadás prédája. A bántalmazóknak fontos, hogy biztosra menjenek, nehogy egy megghiúsuló akció rombolja a presztízsüket. Ezért nagyobb valószínűséggel olyan valakit fognak bántalmazni, akiről feltételezik, hogy nem fog nekik ellenállni. A bántalmazó könnyen észreveszi, hogy ki az, aki szorongással vagy épp alacsony önértékeléssel küszködik, szociálisan visszahúzódó. (Buda d. n.)

David Schwartz és munkatársai egy kísérlet során közvetlenül a történések helyszínén figyelték meg az áldozattá válás folyamatát. Eredményeik azt mutatták, hogy azok a fiúk váltak bántalmazás áldozatává, akik egyértelműen alárendelődő magatartást tanúsítottak társaik felé. Ezekre a fiatalokra jellemző volt a kevés önérvényesítő megnyilvánulás; ritkán kezdeményeztek beszélgetést vagy kértek szívességet társaiktól. Ezzel szemben könnyen befolyásolhatók voltak, és engedtek mások akaratának.

Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy ha a bántalmazó egy közösségben már nagy uralmi dominanciával rendelkezik, és tudatos, nagyon is átgondolt támadással indít, akkor még egy mentálisan stabil és viszonylag jó szociális helyzetű diáknak is nehézséget okozhat megvédeni magát a zaklatással szemben. (Buda d. n)

Az áldozatokra gyakorolt hatások

A zaklatásoknak súlyos következményei vannak az áldozat lelki világát és önbecsülését illetően.

A támadásokkal szemben, tehetetlennek érzi magát, képtelen kiállni magáért, nincs megfelelő megküzdési stratégiája. Folyamatosan egy egész közösség előtt van megalázva, miközben kiszolgáltatottságát többen is mindvégig követik, anélkül, hogy valaki megvédené őt. Ismétlődő bántalmazás alatt az áldozat komoly distresszt él át, hiszen nem képes kikerülni a megszegyenítéseket, de nem is kap segítséget a problémájára. Egyre visszahúzódóbbá válik.

A kutatások zöme azt is jelzi, hogy viktimizáció hatása alatt koncentrációs nehézségek, tanulási és teljesítménybeli problémák jelentkeznek, eltűnik a motiváció, felbukkan az iskolába menéstől való félelem, illetve az iskolakerülő magatartás.

A magas fokú bántalmazások következtében a depresszió és a különböző disszociációk mellett jelentkezhet még a harag és a düh érzete is, ez pedig növelheti az önsértő magatartás vagy pedig a mások elleni erőszak kockázatát.

Az áldozatok nem tudnak annyira vidámak és lazák lenni, mint társaik, inkább idegesek, negatívak és szomatikus

panaszaik vannak, mint a fej- és gyomorfájás. Be lett bizonyítva, hogy a kortársbántalmazás szignifikáns kapcsolatban áll a szorongás, depresszió, szociális diszfunkció és különféle testi tünetek megjelenésével. (Buda-Péntek d.n.)

Vannak olyan gyerekek is, akik napi szintű molesztálásuk mellett megtanulnak álarcot hordani. Nem fejezik ki igazi érzéseiket, inkább hamis mosolyt erőltetnek magukra, és úgy tesznek, mintha minden rendben lenne, miközben belsőleg elviselhetetlen fájdalmat élnek át. „Az emberi lélek számára nincs veszélyesebb az elutasításnál, a kegyetlen bánásmódnál, a szeretethiánynál. Semmi sem... ejtethet mélyebb sebet a lelkén.” – vallja James Garbarino, a fejlődéslélektan professzora. (Coloroso 2020, 155) A gyakran zaklatott gyerekek mentális egészsége annyira romolhat, hogy akár öngyilkosságba is menekülhet az örökös kínzások elől. Sok lelkileg megtört fiatal inkább a halált és a sötétséget választja, mint társai kegyetlenségét. (Coloroso 2020)

A szakértők hangsúlyozzák, hogy ha a bántalmazott nem tud kitörni szerepéből, helyzete az idő múlásával egyre nehezebbé válhat. A kutatók kimutatták a hosszú távú kapcsolatot az iskolában átélt agresszió és a felnőttkori élet milyensége között.

Dan Olweus azt is figyelemmel kísérte, hogy az egykori áldozatok még 7–10 évvel a megélt fájdalmak után is rossz önértékelést és magasabb fokú depressziót mutattak. Más kutatások is igazolták, hogy azoknál a felnőtteknél, akik fiatalkorban bántalmazást éltek meg, megnő az esélye valamilyen érzelmi, pszichés probléma megjelenésének. A gyerekkor megrendítő emlékeivel terhelt felnőttek kapcsolataikban alacsony önbecsüléssel, barátkozási nehézségekkel és a magány érzetével küszködhetnek. (Buda-Péntek d.n.)

A szemlélők csoportjai

Az iskolai zaklatás során a szemtanúk háromféleképpen reagálhatnak: támogatják a bántalmazót, együttéreznek, és az áldozat mellé állnak, vagy tétlenül szemlélik az eseményeket.

A bántalmazót támogató csoportok:

- **Követők/Csatlósok:** Fizikailag segítik és erősítik a bántalmazó agresszív cselekedeteit. (Nagy-Körmen-di-Pataky 2012) Barbara Coloroso szerint ezek a résztvevők aktívan közreműködnek a zaklatásban, és képesek mindenre igent mondani, amit a bántalmazó kér tőlük. Az erőszakos cselekedeteket nem ők kezdeményezik, és csak végrehajtói a tervnek. (Coloroso 2020)
- **Passzív bántalmazók:** Nem vesznek részt közvetlenül a bántalmazásban, de bátorító megjegyzéseikkel támogatják a bántalmazót.
- **Passzív támogatók:** Nem avatkoznak be a folyamatba, de pozitív hozzáállásuk van az erőszakhoz, és csendes jóváhagyásukkal erősítik a bántalmazó viselkedését. (Nagy-Körmen-di-Pataky 2012) Barbara Coloroso azt is hozzáteszi, hogy ezek a kortársak valójában kedvüket lelik a bántalmazásban, és örömet éreznek az áldozat szenvedése láttán.) (Coloroso 2020)

Ezek a csoportok gyakran azért állnak a bántalmazó mellé, hogy részesüljenek annak szociális hatalmából, különösen akkor, ha saját önértékelésük bizonytalan.

Az áldozat védelmezői lehetnek:

- **Passzív védelmezők:** Elutasítják az erőszakot, de nem avatkoznak közbe, mert félnek a bántalmazó esetleges megtorlásától. (Nagy-Körmen-di-Pataky 2012) Barbara Coloroso őket lehetséges védelmezőknek nevezi, mert ezek az egyének szeretnének segíteni, csak mégsem teszik. (Coloroso 2020)
- **Aktív védelmezők:** Pozitív hozzáállásuk van az áldozathoz, és aktívan fellépnek az igazságtalanságok ellen. Jellemző rájuk a magas empátia és a védelmező készség. (Nagy-Körmen-di-Pataky 2012) Barbara Coloroso őket bátor szívűeknek nevezi, mert fel mernek szólalni a kegyetlenkedésekkel szemben, és merik vál-

lalni annak a kockázatát is, hogy ők lehetnek majd a bántalmazó és csatlósainak következő célpontjai.

Megemlíthetjük még a **tétlen szemlélőket**, akik kívülállóként viselkednek, mintha nem is vennék észre a zaklatást. Lehetnek közömbösek, vagy egyszerűen csak szeretnének kimaradni az erőszakból, és a semmittevést tartják a legbiztonságosabb választásnak. (Nagy-Körmendi-Pataky 2012) Barbara Coloroso őket közönyös bámészkodóként említi, akik azzal győzködik önmagukat, hogy nem kell reagálniuk, hiszen semmi közük az előttük lejátszódó eseményekhez. (Coloroso 2020)

Sajnos a szemlélők nincsenek tisztában azzal, hogy be nem avatkozásukkal pozitív megerősítésként szolgálnak a bántalmazó számára, aki megerősödik abban, hogy viselkedése elfogadott vagy következmények nélküli. Ebből láthatjuk, hogy a szemtanúk reakciói jelentős hatással vannak a zaklatás dinamikájára és kimenetelére.

Úgy gondolom, hogy a prevenciós programokban kiemelten fontos megszólítani a passzív védelmezőket és a tétlen szemlélőket, hiszen ők tömegként jelenhetnek meg, és átkeretezett gondolkodásmódjukkal jelentős szerepet vállalhatnak a zaklatás megfékezésében.

Négy kifogás, ami miatt nem segít a legtöbb szemlélő

Az alábbi magyarázatok jelentkezhetnek ilyenkor:

1. A szemlélő egyszerűen félti magát, hogy a bántalmazó erősebb, és neki is baja eshet, ha ellene megy.
2. Attól is retteg, hogy célponttá válhat, s ő lesz majd a következő áldozata.
3. Az is eszébe juthat, hogy csak ronthat a helyzeten, ha kiáll a bántalmazott mellett.
4. Valójában tehetetlen, mert fogalma sincs, hogy mit is kell lépnie, kihez kellene fordulnia segítségért.

Ezek az indokok nagyon is valósak, de minden jóérzésű gyerek önbecsülése nagyot zuhanhat, ha csak szemléli a bántalmazó kegyetlenségeit, és nem tesz semmit az áldozat megsegítéséért. (Coloroso 2020)

Hogyan fog tovább működni hosszú távon az erőszak tanúja?

Az erőszakos eseményekhez való közvetlen kapcsolódás következtében ezek a személyek megnövekedett szorongással vagy félelemmel szembesülhetnek, ugyanakkor előfordulhat, hogy idővel érzéketlenebbé vagy toleránsabbá válnak a különböző agresszív viselkedési formákkal szemben. (Zečević 2015)

Gyakorlati rész

A gyakorlatok úgy kerültek összeállításra, hogy a pedagógusok és más segítő szakemberek a bántalmazás témakörének jelentőségét több osztályfőnöki óra során, illetve egy háromórás műhelymunka keretében ismertetik meg a résztvevőkkel. E hosszú műhelymunka megajánlott címe: „Mi a menő? Szemlélőből védelmező!” Természetesen minden bemutatott gyakorlat külön-külön is alkalmazható. A téma mélyebb megértését interaktív feladatok és csoportos megbeszélések segítik, amelyek ösztönzik a tanulók aktív részvételét és reflexióját. Az iskolai erőszakról szóló tudatosító tevékenység célja nem csupán a zaklatások megelőzése, hanem a diákok közötti kapcsolatok minőségének javítása és az empátikus, támogató közösségi normák megalapozása is.

A lenti gyakorlatok nem csupán az ismeretek átadását szolgálják, hanem úgy vannak összeállítva, hogy a diákok egyre érzékenyebbé váljanak saját és mások érzései iránt. A gyakorlatokból származó megélésekkel megtapasztalhatják, milyen mély fájdalmat okoz a tehetetlenség, amikor valaki magára marad a nehézségeivel – és ezzel együtt felébredhet bennük az együttérzés és a segítő szándék.

A biztonságos légkör kialakításának érdekében minden alkalom a legfontosabb csoportszabályok ismertetésével kezdődik:

- Nem kommunikálunk bántó módon, nem nevetgélünk a háttérben, senkit sem minősítünk.
- Figyelemmel, kellő komolysággal hallgatjuk a másikat, anélkül, hogy közbeszólnánk a mondanivalójához.
- Csoportos munkánál ügyelünk az időtartásra, hogy mindenkinek jusson elég idő kifejezni azt, ami kívánczik belőle.
- Mindig lehet passzolni és csak annyira közölni, amennyi számodra biztonságos.
- Műhelymunkáknál a titoktartás kötelező mindenki számára, nem beszélünk arról, ha valamit megtudunk a másiktól.
- A telefonokat ki kell kapcsolni minden egyes műhelymunkánál.

Minden műhelymunka végén egy zárókört tartunk, amelyben visszajelzéseket kérünk a résztvevőktől. Arra biztatjuk őket, hogy osszák meg gondolataikat arról, hogy szerintük mi volt a közös munka legfontosabb üzenete, volt-e valami, ami különösen mély benyomást tett rájuk, valamint milyen érzéseket és gondolatokat visznek magukkal a foglalkozásról.

Interaktív műhelyterv

- **Célcsoport:** fiatalok, diákok és tanulók
- **Téma:** iskolai bántalmazás

A 1. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** Megérkező kör - „A láthatatlan háztizsák”

-  **Fejlesztendő területek:** ráhangolódás, bizalomépítés, érzelmi tudatosság
-  **A résztvevők száma:** 12-15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 10 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 10 perc
-  **Szükséges eszközök:** a résztvevők saját kreativitása és önkifejezése
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** a résztvevők körbe rendeződnek
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** bárhol
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi
 - **Szükséges kompetenciák:** csoportvezetői készségek (biztonságos légkör kialakítása, elfogadó ítéletmentes jelenlét), a csoportdinamika érzékelése, és tudatos irányítása, érzelmi szabályozást támogató kommunikációs készség, nonverbális jelzések észlelésének képessége
 - **A foglalkozás menete:** A műhelymunka fontos része a megérkező kör, ami segíti a tanulók egymásra való hangolódását. A foglalkozásvezető elmondja: Mindany-

nyian hozunk magunkkal egy láthatatlan hátizsákot, tele érzésekkel, gondolatokkal és élményekkel. Van benne örömteli dolgok, de lehet, hogy nehézségek, félelmek, de még szomorúság is megbújhat ott. A terheink hatással vannak ránk és sokszor arra is, ahogyan másokkal bánunk. Most egy pillanatra képzelj el, mi lehet ebben a hátizsákban, majd egy hanggal és mozdulattal fejezd ki, hogyan érzed most magad!

- **Reflexiós kérdés:** A feladat teljesítése közben mennyire léptél ki a saját komfortzónádból?
- **Mentálhigiénés cél:** A gyakorlat segíti az érzelmi tudatosítást és az önkifejezést, miközben biztonságos keretet teremt a csoporton belüli kapcsolódásra

A 2. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** „A jólét hőmérője” Gyakorlat a zaklatás fajtáinak felismeréséhez
- 🧠 **Fejlesztendő területek:** önismeret, önreflexió, érzelmi tudatosság, tolerancia és elfogadás, kommunikációs készségek
- 👥 **A résztvevők száma:** 12-15 fő
- 🎂 **A résztvevők életkora:** 10 éves kortól
- 🕒 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15 perc
- 👉 **Szükséges eszközök:** OH, Dixit kártyák vagy kinyomtatott fényképek
- 🏆 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe rendezése és az asszociációs képek elhelyezése
- ⚠️ **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
- 📍 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** bárhol

Helyigény (kicsi, közepes, nagy): kicsi

- **Szükséges kompetenciák:** csoportvezetői készségek, értéksemleges, elfogadó attitűd (nincs jó vagy rossz válasz), előítéletmentesség következetes képviselése, érzelmi reakciók kezelése

- **A foglalkozás menete:** A cél, hogy a résztvevők felismerjék és megfelelően kifejezzék saját érzelmeiket. A kör közepére OH, Dixit kártyákat, vagy kinyomtatott fényképeket helyez el a foglalkozást vezető. Ezután arra kéri a résztvevőket, hogy válasszák ki és emeljék fel azt a képet, amely jó érzéseket ébreszt bennük. Miután visszaültek a helyükre, az lesz a feladatuk, hogy egyenként, egymás után fejezzék be a következő mondatot: „Én akkor érzem jól magam, ha...” A segítő feladata, hogy rávegye a jelenlevőket arra, hogy minden ember másképp éli meg a jóllétet, és mindenkinek egyedi érzései vannak.

- **Reflexiós kérdések:** Mennyire volt kényelmes számodra a válasz megfogalmazása?

- **Mentálhigiénés cél:** Az érzelmi biztonság és tudatosság növelése a csoportban, az önfogadás erősítése, a másokkal való összehasonlítás csökkentése és a verbális kommunikáció támogatása.

A 3. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** „Az elnyomás hőmérője”

-  **Fejlesztendő területek:** önismeret, önreflexió, érzelmi tudatosság, tolerancia és elfogadás, empátia növelése, érzékenyítés a zaklatás témakörében (mit élhet át az érintett fél)

-  **A résztvevők száma:** 12-15 fő

-  **A résztvevők életkora:** 10-12 éves kortól

-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15 perc

 **Szükséges eszközök:** tudatosan előre kijelölt képek, amelyeken a bántalmazás valamilyen formája jól felismerhető

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körbe helyezése, a képek kiválasztása
A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas): alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **Szükség kompetenciák:** csoportvezetői készségek, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái, előítéletmentesség következetes képviselete, a zaklatási helyzetek érzelmi összetettségének felismerése és az érzelmi reakciók kezelése, reflektív gondolkodás

- **A foglalkozás menete:** A résztvevők feladata, hogy a kör közepén elhelyezkedő képekből válasszák ki azt, amelyik megszólítja őket. Visszaülve a helyükre pár percig próbálják átérezni a képen látható jelenetet. Egyenként válaszolnak a feltett kérdésre.

- **Reflexiós kérdések:** Hogy érezheti magát az a személy, aki olyan helyzetbe kerül, mint ahogyan az a kiválasztott képen be van mutatva?

- **Mentálhigiénés cél:** Az együttérzés és az empátiás készség fejlesztése a bántalmazást elszenvedő személyek iránt. Segíti a zaklatás különböző formáinak és azok lelki hatásainak tudatosítását, miközben biztonságos keretet ad az érzelmek megfogalmazásához.

A 4. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** Mi zaklatás és mi nem az? -Tényleg „csak” tréfa lenne?”
-  **Fejlesztendő területek:** helyzetértelmezési készség (az ugratás, konfliktus és zaklatás közötti különbségtétel), morális érzékenység, azaz az ártó szándék, a hatalomra való törekvés és az ismétlődő szituációk felismerése, önismeret, önreflexió, kritikus gondolkodás
-  **A résztvevők száma:** 12-15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 10-12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15 perc
-  **Szükséges eszközök:** szituációk leírása
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** sorba állás
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** bárhol
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes
- **Szükség kompetenciák:** csoportvezetői készségek, csoportdinamikai érzékenység, zaklatás témájában való alapismeret, előítéletmentesség következetes képviselése, reflektív gondolkodás
- **A foglalkozás menete:** A következő lépésben felsorolt állítások alapján a résztvevőknek azt kell eldönteniük, hogy az adott helyzet egyszerű ugratás, konfliktus vagy zaklatásnak tűnő cselekedet. Ehhez a feladathoz Jármí Éva kézikönyvének alapján saját megfogalmazású történeteket állítottam össze. (Jármí 2015) Az elhangzottaknak megfelelően azok, akik konfliktusként értelmezik a szituációt, a terem jobb oldalára állnak, míg azok, akik zaklatásnak tartják, a terem bal olda-

lán keresnek helyet maguknak, az ugratásra voksolók pedig középben maradnak.

- Peti rendszeresen elveszi Zoli uzsonnáját, és gúnyosan megjegyzi, hogy úgysem kellene annyit ennie.
- Joli és Zita összevesznek azon, hogy ki kit utánczolt, hiszen egyforma pólóban jelentek meg a suliban.
- Gábor mindennap kineveti és sértegeti Tomit a beszédhibája miatt, amitől Tomi egyre szorongóbbá válik.
- Kriszti és Márk véletlenül összeütköznek a folyosón, ami miatt mindketten elesnek és bosszúsan kiabálják, hogy a másik a hülye.
- Dóra rendszeresen pletykákat, sőt egy csomó hazugságot is terjeszt Éváról, aminek következtében Évát a többiek kezdik kiközösíteni és szidni a háta mögött.
- Dávid hátrafordulva ezt súgja Zolinak: „Remélem, a matek dolid is olyan jól fog menni, mint amilyen turbósebességgel eltűnik a szendvicsed a gyomrodban!”
- Juli minden alkalommal kineveti és kigúnyolja Andit, amikor az felszólal az órán, ami miatt Andi már nem mer jelentkezni.
- Endre vigyorogva mondja Borinak: „Látom, ma reggel nagy harcot vívtál a hajkefével... és vesztettél!”
- Viki rendszeresen ronda, félresikerült képeket tesz fel a Facebookra Petráról. A lány ezáltal folyamatosan megszegyenül, de hiába kéri Vikit, az továbbra is jókat derülve folytatja tettét.
- Ádi a szünetben véletlenül nekirohan Zsuzsinak, minek következtében a lány magára önti a kóláját. Ádi felkacag és továbbrohan.
- Zoé Józsihoz fordulva ezt mondja: „Ha létezne bajnokság a padtársak idegesítésében, te aranyérmes lennél!”

A csoportmunka után a pedagógus rövid összefoglalót tart a zaklatás fogalmának a definiálásáról, kihangsúlyozza a kulcsfogalmakat és összegzi a zaklatások fajtáit.

I. Reflexiós kérdések: vajon okozhat-e fájdalmat a társunknak az egyszerű piszkálódás, csúfolódás?

II. Mentálhigiénés cél: A bántalmazás normalizálásának megelőzése, a felelősségérzet erősítése, a korai beavatkozásra való felhívás a zaklatási folyamatok felismerése által, önismeret, önreflexió

A 5. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

• **A műhely címe:** Te mit csinálnál? / Kisfilm az iskolai zaklatásról

Kisfilm elérhető az alábbi linken:

https://www.youtube.com/watch?v=0S_oC0EfpJQ

 **Fejlesztendő területek:** a zaklatás tényének a felismerése, rálátás a saját felelősségünkre, lehetőségeink felmérése, érzelmi tudatosság, empátia növelése, önismeret, önreflexió

 **A résztvevők száma:** 20-25 fő

 **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 30 perc

 **Szükséges eszközök:** vetítógép és laptop

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek elhelyezése a film megtekintéséhez

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

• **Szükség kompetenciák:** csoportvezetői és kommunikációs készségek, zaklatás témájában való alapismeret, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái, előítéletmentesség következetes képviselése, a zaklatási helyzetek érzelmi összetettségének felismerése és az érzelmi reakciók kezelése, reflektív gondolkodás

• **A foglalkozás menete:** A 3 perc 42 másodpercig tartó rövidfilmet, először csak 2 perc 6 másodpercig vetítjük le. A pár perces jelenet után a csoport átbeszéli a látottakat, az iskolai zaklatás folyamatát egy kiválasztott áldozattal szemben. Miután a diákok belehelyezkedtek

az áldozat érzéseibe, és megértették a szemlélő dilemmáit, ismét levetítjük a háromperces kisfilmet, ezúttal teljes egészében, az elejétől a végéig. A vetítés után a résztvevők közösen megvitatják a főszereplő lány viselkedését és belső megéléseit.

• **Reflexiós kérdések:**

- Bántalmazás-e vagy csak egyszerű szekálás, amit a fiúk csináltak?
- Hogyan érezhette magát az áldozat?
- Kik voltak a jelenet szereplői?
- Összesen mennyi szereplője volt a cselekménynek?
- Ti hogyan viselkedtetek volna hasonló helyzetben?
- Szerintetek mekkora nyomás nehezedett a fiatal lányra és miért?
- Milyen tényezők gátolhatták meg abban, hogy azonnal kiálljon a bántalmazott mellett?
- Végül honnan merített bátorságot a bántalmazók viselkedésével szembeni fellépéshez?
- Milyen szerepük van a szemlélőknek?
- Soroljátok fel a kisfilm tanulságait!

• **Mentálhigiénés cél:** Az együttérzés és az empátiás készség fejlesztése a bántalmazást elszenvedő személyek iránt. A belső akadályok, valamint a döntési helyzetekben átélt belső nyomás megértése és az erőforrások tudatosítása a segítségnyújtás és a másokért való kiállás folyamatában. Segíteni annak a felismerését, hogy a bátor cselekvés tanulható, és hogy a szemlélők válasz reakciói kulcsszerepet játszanak a bántalmazás megszakításában. Bár ők közvetlenül nem kezdeményezik a zaklatást, passzivitásukkal és közömbösségükkel erősíthetik az agresszort, azt az üzenetet közvetítve, hogy viselkedése elfogadható

A 6. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

• **A műhely címe:** „A pszichológus válaszol.”

 **Fejlesztendő területek:** komplex helyzetértelmezés, empátia növelése, érzelmek tudatosítása, kritikus gondolkodás, felelősségteljes problémamegoldás, strukturált kommunikáció, együttműködés és konszenzus-készség, tolerancia, csoportkohézió

 **A résztvevők száma:** 20-25 fő

 **A résztvevők életkora:** 14 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45 perc

 **Szükséges eszközök:** a megírt levelek, toll, papír

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** kiscsoportokba való szerveződés, a levelek és az íróeszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** nagy

• **Szükség kompetenciák:** facilitatori és kommunikációs készségek, bullying és konfliktusdinamikai alapismeretek, csoportfolyamatok biztonságos kezelése, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái, előítéletmentesség következetes képviselése, érzelmi reakciók kezelése, reflektív gondolkodás

2. A foglalkozás menete: A résztvevők kiscsoportos munka keretében, közösen gondolkodnak együtt a zaklatási folyamat szereplőiről. A csoportok kialakíthatók számolás útján, vagy úgy is, hogy előre elkészített szimbólumokat húznak, és az azonos jelűek kerülnek egy csapatba. Arra kell ügyelnünk, hogy a közös munka során egy-egy csoportban legfeljebb négy

résztvevő legyen és minimum három csoport alakuljon ki. Szerepük szerint segítő szakemberek egy iskolában, ahol a diákoknak lehetőségük van írásban tanácsot kérni tőlük. Jelen pillanatban épp megsegítik legfiatalabb kollégájukat a hatékony válaszadásban. Néhány diák között ugyanis kialakult egy probléma, és az érintettek más-más nézőpontból számoltak be az eseményekről. Mielőtt a válaszlevelet megírnák, a pszichológusok tartsanak egy konzíliumot arról, hogy vajon milyen tulajdonsággal rendelkezhetnek a levelekben szereplő egyének, ami miatt az események részesei lettek, és konzultálnak arról is, vajon milyen érzések körvonalazódhattak a levélírókban. A gyakorlatot Ivana Zečević útmutatása alapján állítottam össze. (Zečević 2010)

Következzenek a levelek:

Az első levél

Kedves Iskolapszichológus!

Szeretném megosztani Önnel az utóbbi időben velem történt iskolai eseményeket. Magas és nagyon vékony alkatom miatt a többiek gyakran seprűnyélnek vagy létrának csúfolnak. Eleinte próbáltam figyelmen kívül hagyni ezeket a megjegyzéseket, és a még durvább heccelődéseiket, de a helyzet egyre rosszabbá vált. Egyik nap a főkolompos Dani biztatására addig dobálták a táskámat, amíg minden a földre hullott belőle. Ekkor sáros cipőkkel fociként rugdosták összevissza az új tolltartómat, amit a ritkán látott nagymimól kaptam, és nagyon fájtt érte a szívem. Könnyes szemmel, lehajolva próbáltam megkaparintani a kincsemet, amikor valaki hátulról rám borította a szemetest. Mindenki nevetett, én pedig összegörnyedve a megaláztatások alatt elsírtam magam. Ekkor hangosan röhögve a többi fiú síró-picsogónak nevezett, miközben a lányok is végignézték a jelenetet. Szinte mindennap valaki céltáblája vagyok, pedig én senkinek sem ártok. A szüleim otthon azt mondják, ne törődjek ezekkel a viccelődésekkel, de én már odáig jutottam, hogy reggelente gyomorgörccsel indulok iskolába, és legszívesebben az ágyból sem kelnék ki. Nem tudom, hogyan védekezhetnék, és egyre reménytelenebbnek érzem a helyzetemet.

Tisztelettel: Igor

A második levél

Kedves Iskolapszichológus!

Szeretnék beszélni arról, ami a múlt héten történt. Az egyik osztálytársunkat, akit seprűnyélnek hívunk a magassága miatt, picit megvicceltük. Elvettük a táskáját, dobáltuk egy kicsit, és fociztunk a tolltartójával. Mivel láttuk, hogy annak a nagy mamlasz fiúnak ekkor könnyel lett tele a szeme, ráborítottuk a szemetest. Mindenki nevetett, és jó móka volt. Nem értem, miért kaptam ezért megrovást, és miért csak én, mikor mindenki joggal síró-picsogónak nevezte. Az egész csak szórakozás volt, és nem gondoltam, hogy ezzel bárkinek is ártunk. Szerintem a tanárok túlreagálták a dolgot.

Üdv: Dani

A harmadik levél

Kedves Iskolapszichológus!

Szeretnék megosztani Önnel egy eseményt, ami nemrég történt az osztályunkban. Az egyik társunkat, akit főleg a fiúk seprűnyélnek csúfolnak, Dani és követői folyamatosan bántják. Legutóbb elvették a táskáját, összeviszsa dobálták, rugdosták a tolltartóját, és még a szemetest is ráborították. Miután elsírta magát, még kegyetlenebbül csúfolták. Én mindezt végignézttem, de nem mertem közbeavatkozni. Félttem, hogy engem is bántani fognak, ha kiállok mellette. Most viszont lelkiismeret-furdalásom van, és nem tudom megbocsátani magamnak, amiért nem segítettem neki. Az a baj, hogy ilyen helyzetekben teljesen lefagyok, de szeretnék változtatni ezen, hogy legközelebb ne maradjak tétlen.

Tisztelettel: Anita

3. Reflexiós kérdések:

- Milyen volt a közös munka?
- Tapasztaltatok-e nehézségeket a válaszlevelek megírása során?
- Milyen érzések kavargtak bennetek a történetek hallatán?
- Milyen szükségletek húzódhattak meg a zaklató viselkedése mögött?
- Milyen érzések jelenhettek meg az érintettekben az események során?

- Maradhatott-e valami kimondhatatlan a levelekben?
- Hogyan lehet egyszerre határt szabni és empatikusnak maradni?
- Milyen üzenet erősítené meg leginkább a bántalmazott biztonságérzetét?

4. Mentálhigiénés cél: Az iskolai bántalmazás különböző szereplőinek – bántalmazó, bántalmazott és szemlélődő – nézőpontjainak és a bántalmazás következményeinek mélyebb megértése, saját felelősségük és szerepük az ilyen helyzetek megelőzésében és kezelésében. A gyakorlat rámutat arra is, hogy mennyire szükséges egy biztonságos és támogató iskolai légkör kialakítása.

A bántalmazótól származó levél azt is kimutatta, hogy a bántalmazók sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy nem ártalmatlan tréfát űznek, hanem súlyos sérüléseket okoznak másoknak.

A 7. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** „Az áldozat szemszögéből”

 **Fejlesztendő területek:** negatív érzelmi tudatosság (félelem, kiszolgáltatottság, szégyen felismerése), perspektíva váltás (mit jelent áldozat és mit bántalmazó szerepben lenni), testi jelzések tudatosítása, határok meghúzásának fontossága, hatalmi dinamika felismerése, önismeret, önreflexió

 **A résztvevők száma:** 15-20 fő

 **A résztvevők életkora:** 12-14 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 30 perc

 **Szükséges eszközök:** a résztvevők saját kreativitása és önkifejezése

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** kiscsoportokba való szerveződés

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** nagy

• **Szükség kompetenciák:** bullying és konfliktusdynamikai alapismeretek, érzelmi túlterhelés felismerésének képessége, traumaérzékeny szemlélet, megnyugtató stabil vezetői jelenlét, a segítő beszélgetés és az értő figyelem technikái, csoportfolyamatok biztonságos kezelése

5. A foglalkozás menete: A feladatsor lényege, hogy a fiatalok ne csak elméletben, hanem a saját bőrükön is megtapasztalják, mit élhet át egy áldozat. A résztvevők négyes csoportokba rendeződnek. Minden csoportnak lesz egy önkéntese, aki a kör közepére áll. A többiek szótlanul a mozdulatlanul álló emberke körül forognak, miközben megvető, megfélemlítő pillantásokkal, mozdulatokkal méricskélik. Teszik ezt addig, amíg harmincig el nem számolnak magukban, majd beállnak a körbe hátat fordítva neki, bevárva erre a mozdulatra mindannyiukat. A lényeg, hogy mindenki bekerüljön a kör közepébe, és megélje a jelenetet.

Ezt a gyakorlatot Ivana Zečević könyvében található leírás alapján készítettem. (Zečević 2015)

6. Reflexiós kérdések:

- Hogy érezted magad a kör közepén állva?
- Mi volt nehezebb, mikor megvető pillantásokat vetettek rád, vagy mikor hátat fordítottak?
- Mit észleltél a testedben a gyakorlat során?
- Volt-e belső ellenállás benned?
- Milyen volt az a megtapasztalásod, amikor a többiekkel együtt alábecslő pillantásokkal illetted a kör közepén állót?
- Mi volt a nehezebb? Együtt mozdulni a többiekkel, vagy egyedül lenni, elutasítást megélni?

7. Mentálhigiénés cél: Az áldozati élmény érzelmi validálása, az empátikus reagálás erősítése, a szemlélői felelősség tudatosítása (bárki dönthetett volna úgy, hogy inkább az áldozat mellé áll), a bántalmazás bagatellizálásának csökkentése.

A 8. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

• **A műhely címe:** „Önreflexió, közbelépni?”

 **Fejlesztendő területek:** komplex helyzetértelmezés, szemlélői felelősség felismerése, döntéshozatal megsegítése az áldozat támogatásához, problémamegoldó gondolkodás, kockázatfelmérés, önismeret, önreflexió, csoportmunka

 **A résztvevők száma:** 15-20 fő

 **A résztvevők életkora:** 12-14 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 30 perc

 **Szükséges eszközök:** előre szerkesztett szituációs gyakorlatok

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** kiscsoportokba való szerveződés, a szituációs gyakorlatok és az íróeszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** nagy

• **Szükséges kompetenciák:** bullying és konfliktusdinamikai alapismeretek, csoportfolyamatok biztonságos kezelése, érzelmi túlterhelés felismerésének képessége, megnyugtató stabil vezetői jelenlét, facilitatori és kommunikációs készségek, a segítő beszélgetés és

az értő figyelem technikái, érzelmi reakciók kezelése, reflektív gondolkodás

• **A foglalkozás menete:** E gyakorlat lényege az, ahogyan a neve is mondja, hogy a fiatal látva egy bántalmazási szituációt mit tenne. Érdekes ezeket a kérdéseket előre átgondolni, hiszen sokszor a reagálási lehetőségeinket az befolyásolja, hogy kik az érintettek, milyen fizikumú a bántalmazó, hogyan történik a bántalmazás. A jelenlevők kiscsoportokat alkotnak. Minden csoport kap négy feladatot, amit közösen átbeszélnek, és a felkínált lehetőségekből kiválasszák a megoldást.

Ebben a műhelymunkában Jármí Éva gyakorlatát alkalmazom, saját átdolgozásban. (Jármí 2015)

Választási lehetőségek

- **Ignorálás** – nem akarok az esettel foglalkozni, félrenézek.
- **Beavatkozás** – teszek valamit annak érdekében, hogy leállítsam a zaklatási folyamatot.
- **Vigasztalás** – később igyekeznék megnyugtatni, megvigasztalni az áldozatot.
- **Segítségkérés** – jelezném egy felnőttnek, hogy baj van, és segítség kell.

Esettanulmányozások

1. szituáció – Online megszégyenítés

Egy osztálytársadról valaki szerkesztett egy megalázó képet, és elkezdte terjeszteni egy közösségi oldalon. A kép alatt egyre több bántó komment jelenik meg, néhány osztálytársad nevet rajta, mások csak figyelik az eseményeket. A diák, akiről a kép készült, láthatóan rosszul érzi magát, de nem szól semmit.

2. szituáció – Fizikai bántalmazás a folyosón

Az iskola folyosóján két nagyobb diák nekilöki az egyik osztálytársadat a falnak. Elveszik a táskáját, és kiveszik

belőle a dolgait, szétszórják azokat, miközben gúnyos megjegyzéseket tesznek rá. Néhányan figyelik az esetet, de senki nem szól közbe.

3. szituáció – Kiközösítés a szünetben

Az osztályban van egy diák, akivel senki sem barátkozik, és akit rendszeresen kirekesztenek. A szünetben mindig egyedül téblábol, és látod, hogy most is magányosan áll a fal mellett, miközben aki csak elmegy mellette, lök egyet rajta.

4. szituáció – Gúnyolódás egy felelés után

Egy osztálytársad felel az órán, de nagyon izgul, és emiatt rosszul teljesít. A tanár megjegyzi, hogy készülnie kellett volna, mire néhány diák kineveti, és suttogva gúnyos megjegyzéseket tesznek rá. Az érintett diák láthatóan zavarba jön, lógó orral ül vissza a helyére.

• Reflexiós kérdések:

- Melyik megoldás áll most hozzám a legközelebb és miért?
- Mitől félnék leginkább egy hasonló helyzetben?
- Mi segítené abban, hogy ne maradjak passzív szemlélő?
- Milyen helyzetekben lenne veszélyes a közvetlen beavatkozás?
- Mit üzen az ignorálás az áldozat számára?
- Mit tehetünk az áldozatért?
- Hogyan tudok hozzájárulni egy bántalmazás megfékezéséhez?

• **Mentálhigiénés cél:** A passzivitás tudatosítása és csökkentése, a bántalmazottak melletti kiállás normalizálása, a felelősségteljes segítségnyújtásban való megerősítés, a félelem és a tehetetlenség érzésének redukálása.

A 9. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

• **A műhely címe:** „A bántalmazó leleplezése” - Vajon miért zaklat a bántalmazó?

 **Fejlesztendő területek:** a zaklatás mechanizmusának felismerése, helyzetértelmezés, annak tudatosítása, hogy hogyan kerülhetik el a csatlakozást a bántalmazóhoz, hogyan lehet hozzájárulni a bántalmazás megállításához

 **A résztvevők száma:** 15-20 fő

 **A résztvevők életkora:** 10-12 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15 perc

 **Szükséges eszközök:** egy marionettbábú

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a székek körben való elhelyezése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi

• **Szükséges kompetenciák:** bullying és csoportdinamikai alapismeretek, csoportfolyamatok biztonságos kezelése, érzelmi túlterhelés felismerésének képessége, megnyugtató stabil vezetői jelenlét, kommunikációs készség

• **A foglalkozás menete:** A segítő egy marionettbábú segítségével szemlélteti, hogyan manipulálja és irányítja a bántalmazó a követőit. (Őket is zsinórokon rángatja, mint a bábut) A bábu mozgatásával vizuálisan is érzékelteti, hogy milyen szerepkörbe kerül az a diák, aki a bántalmazót követi. Lehet, hogy azt hiszi, a döntés teljes mértékben az övé, és a bántalmazóval

való együttműködés révén ő is népszerűvé válhat. Valójában azonban a bántalmazó csupán eszközként használja saját céljai eléréséhez. Fontos azt is kihangsúlyozni, hogy a bántalmazó hatalma a követői és a csendes szemlélők támogatásán alapul, de ha senki sem csatlakozik hozzá, elveszíti befolyását. A résztvevőknek azt is fel kell ismerniük, hogy a bántalmazónak is szüksége van segítségre, ugyanakkor ez nem menti fel a tettei következményei alól, és felelősséget kell vállalnia a viselkedéséért. A bemutató után csoportos megbeszélés keretein belül dolgozzák fel a láttakat és hallottakat.

• **Reflexiós kérdések:**

- Mitől válhat valaki befolyásolhatóvá?
- Milyen eszközökkel éri el a bántalmazó, hogy követői ne merjenek ellenszegülni?
- Miért lehet vonzó egy bántalmazóhoz csatlakozni?
- Milyen ígéretekkel vagy félelmekkel tarthatja sakkban a követőit?
- Mi segíthet a követőnek kilépni a neki szánt szerepből?
- Kitől és hogyan lehet kérni segítséget?
- Mit tehet a közösség, hogy csökkenjen a bántalmazó hatalma?
- Mennyire van magának a bántalmazónak is szüksége segítségre

• **Mentálhigiénés cél:** A manipuláció és a pszichológiai kontroll tudatosítása, követői szerep felelősségének felismerése, az önálló gondolkodásra való bátorítás, határhúzások fontossága.

A 10. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **A műhely címe:** „Mondjunk nemet a bántalmazásra!”
-  **Fejlesztendő területek:** érzelmi önkifejezés, vizualizáció, önismeret, önreflexió, kreatív, problémamegoldó gondolkodás, kockázatfelmérés, együttműködés, érzelmi intelligencia, csoportmunka
-  **A résztvevők száma:** 12-15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 10-12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45 perc
-  **Szükséges eszközök:** újságok, képek, olló, ragasztó, színesek, összeillesztett hamer papír
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** egy hosszú asztal és annyi hamer papír összeragasztása, amely körül a csoport tagjai kényelmesen elférnek
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** inkább beltér
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes
 - **Szükséges kompetenciák:** bullying és csoportdinamikai alapismeretek, csoportfolyamatok biztonságos kezelése, kreatív, ítéletmentes alkotói tér kialakításának képessége, nonverbális megnyilvánulások felismerése, megnyugtató stabil vezetői jelenlét, kommunikációs készség, közös értékek megerősítésében való jártasság
 - **A foglalkozás menete:** A cím alapján kollázskészítésre ösztönözzük a résztvevőket. A jelenlevők feladata, hogy vizuálisan fejezhessék ki gondolataikat és érzéseiket a zaklatás ellen. Képek, szavak, szimbólumok és rajzok segítségével egy közös alkotást hoznak létre,

amely kifejezi az erőszakmentesség, az empátia és az összetartás fontosságát. Ez a kreatív folyamat segíti a tudatosítást és a közös felelősségvállalást, miközben megerősíti a fiatalok elköteleződését a bántalmazás elleni fellépés mellett. A munka befejeztével csoportos megbeszélést tartanak

• **Reflexiós kérdések:**

- Mely elemek kerültek a kollázsba és miért?
- Milyen érzések jelentek meg bennetek a közös munka kapcsán?
- Mit üzen az alkotásotok egy kívülállónak?
- Milyen értéket képviseltek a munkátok által?
- A megéltek alapján mit fogtok holnaptól másképp csinálni illetve mire fogtok figyelni az iskolátokban?

Irodalomjegyzék

Buda Marianna. é. n. Iskolai erőszak, iskolai zaklatás. Fordulópont.

Elérhető: https://www.fordulopont.hu/FP-41_buda.pdf
(Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Buda Marianna. é. n. Online kutatás – Értelmezési kísérlet hazai és nemzetközi kontextusban.

Elérhető: https://tanitonline.hu/uploads/3476/buda_mariann_online_kutatas_ertelmezési_kiserlet_hazai_es_nemzetkozi_kontextusban.pdf (Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Buda Marianna – Kőszeghi Attila – Szirmai Erika. é. n. Iskolai zaklatás – Az ismeretlen ismerős.

Elérhető: <https://epa.oszk.hu/01500/01551/00045/pdf/915.pdf> (Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Buda Marianna – Péntek Enikő. 2010. Csak játszottunk..! Az iskolai zaklatás és következményei. Embertárs.

Elérhető: https://www.researchgate.net/publication/277889905_Csak_jatszottunk_Az_iskolai_zaklatas_es_kovetkezhmenyei (Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Coloroso, Barbara. 2020. Zaklatók, áldozatok, szemlélők. Budapest: Harmat.

Jármí Éva. 2015. Iskolai bántalmazás megelőzésére és a bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató. Budapest. Elérhető: https://tanitonline.hu/uploads/3448/Gyakorlatsor%20az%20iskolai%20b%C3%A1ntalmaz%C3%A1s%20megel%C5%91z%C3%A9s%C3%A9hez_OFI.pdf (Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Lóczi R. Tünde. 2024. Az iskolai agresszió és zaklatás negatív hatásai az állami gondozott gyermekekre. Szeged. Elérhető: <https://www.scribd.com/document/788878170/Az-iskolai-er%C5%91szak-bantalmazas-negativ-hata-sai-az-allamilag-gondozott-gyerekekre> (Letöltés ideje: 2025. február 15.)

Nagy Ildikó – Körmendi Attila – Pataki Nóra. 2012. A zaklatás és az osztálylégkör kapcsolata. Magyar Pedagógia 112(3): 129–148. Elérhető: https://www.edu.u-szeged.hu/mped/document/1_Nagy_MP1123.pdf

Zečević, Ivana. 2015. Priručnik – Program prevencije vršnjačkog nasilja u školama. Banja Luka.



A KONFLIKTUSOK TERMÉSZETE ÉS KEZELÉSE- ELMÉLETI HÁTTÉR, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A KORTÁRS KAPCSOLATOKRA

Bevezetés

A konfliktusok jelenléte az emberi kapcsolatok természetes velejárója. Legyen szó családi, munkahelyi vagy iskolai közegben kialakuló feszültségekről, a konfliktus mint társas dinamika az együttélés elkerülhetetlen következménye. A konfliktusok nemcsak elkerülhetetlenek, de bizonyos keretek között hasznosak is lehetnek, amennyiben lehetőséget teremtenek a fejlődésre, az önreflexióra és az együttműködés új módjainak kialakítására (Fisher et al. 2000).

Különösen fontos a konfliktusok vizsgálata a gyermek- és serdülőkor társas kontextusaiban. A kortárskapcsolatok ebben az életszakaszban kiemelkedő szerepet játszanak az identitásformálásban, az önértékelés kialakulásában, valamint a szociális kompetenciák fejlődésében (Bukowski et al. 1996). Mindezek miatt a kortársak közötti konfliktushelyzetek sajátos kihívásokat jelentenek, és külön figyelmet érdemelnek az elméleti megközelítések és a prevenció, beavatkozási lehetőségek tervezésekor.

A tanulmány célja, hogy átfogó elméleti képet adjon a konfliktusok természetéről, típusairól, valamint a konfliktuskezelési stratégiákról és modellekről. Fókuszában a kortársak közötti interakciók és az ezekben megjelenő konfliktusdinamikák állnak, különös tekintettel azokra az elméleti keretekre, amelyek segítségével ezek a jelenségek értelmezhetők.

A konfliktus fogalma

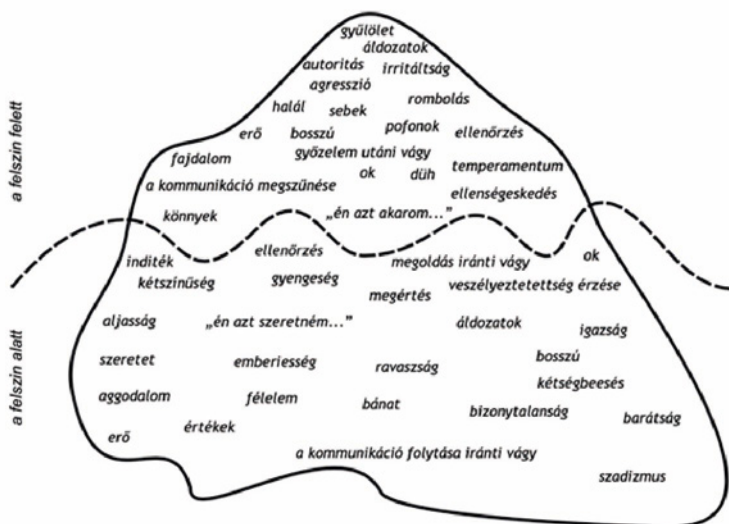
A konfliktus fogalma sokféleképpen definiálható, attól függően, hogy milyen tudományterületről közelítünk. Általánosságban elmondható, hogy a konfliktus olyan helyzet, amelyben két vagy több fél érdekei, céljai, értékei vagy szükségletei összeütközésbe kerülnek egymással (Deutsch 1973). A pszichológiai megközelítés gyakran a konfliktus belső aspektusaira, az érzelmi reakciókra és a kapcsolati dinamikára helyezi a hangsúlyt, míg a szociológiai vagy politikatudományi értelmezések a strukturális és rendszerszintű tényezőket emelik ki.

Deutsch (1973) klasszikus meghatározása szerint a konfliktus olyan interakciós folyamat, amely akkor jön létre, ha a résztvevők észlelik, hogy céljaik vagy érdekeik nem egyeztethetők össze. A konfliktus tehát nemcsak objektív ellentét, hanem az erre adott szubjektív értelmezés és válaszreakció is. Ez a nézőpont hangsúlyozza, hogy a konfliktus nem feltétlenül destruktív, hanem potenciálisan fejlesztő hatású is lehet.

Más szerzők, például Morton Deutsch és később Friedrich Glasl is hangsúlyozzák, hogy a konfliktusok elkerülhetetlenek a társas viszonyokban, és nem feltétlenül járnak negatív következményekkel. Glasl (1982) úgy véli, hogy a konfliktus a különbözőség természetes kifejeződése, és hogy a kezelés módja dönti el, hogy az adott helyzet romboló vagy konstruktív hatással lesz-e a kapcsolatra.

A konfliktus másik alapvető jellemzője az érdekek, értékek vagy szükségletek összeütközése. A Galtung-féle modell (Galtung 1969) például háromszöggént ábrázolja a konfliktust: attitűdök (A), viselkedés (B) és struktúrák (C) hármasságában. Ez a megközelítés komplex képet nyújt a konfliktus természetéről, és elősegíti annak megértését, hogy a konfliktus nemcsak a látható viselkedésben, hanem a mögöttes rendszerben és a résztvevők belső világában is gyökerezhet.

Hogyan viszonyulok ehhez másoknál?
Mi hat ki a kommunikáció javulására az összetűzés során?



A konfliktusok típusai és sajátosságai

A konfliktusok osztályozása

A konfliktusok különböző kritériumok szerint osztályozhatók. Ezek a kategóriák segítenek abban, hogy a konfliktusok különböző formáit felismerjük és hatékonyabban kezeljük. A leggyakoribb osztályozások az alábbi szempontok alapján történnek:

– A résztvevők száma szerint:

- intraperszonális (személyen belüli),
- interperszonális (két ember közötti),
- csoporton belüli,
- csoportok közötti

– Tartalom szerint:

- érdekkonfliktus,
- értékkonfliktus,
- strukturális konfliktus,
- kapcsolatkonfliktus

– A konfliktus természetének jellege szerint:

- konstruktív
- destruktív

– A kommunikáció formája szerint:

- nyílt (expresszált)
- rejtett (látens) konfliktus

– Időtartam alapján:

- akut (rövid távú)
- krónikus (elhúzódó) konfliktus

A kortárskapcsolatokra jellemző konfliktusok

A kortársak közötti konfliktusok elsősorban serdülőkorban, illetve fiatal felnőttkorban kerülnek előtérbe, mivel ebben az életszakaszban a társas kapcsolatok szerepe kiemelkedően fontossá válik. A kortársak közötti konfliktusok jellemzően a szociális térben zajlanak, és gyakran kapcsolati kérdések, státuszharok, véleménykülönbségek vagy a határok megsértése mentén bontakoznak ki.

A kortárs konfliktusok gyakori típusai:

- Véleménykülönbségek és nézeteltérések
- Rivalizálás és versengés
- Kizárás, kirekesztés
- Párkapcsolati konfliktusok
- Internetes (online) konfliktusok, cyberbullying

Ezek a konfliktusok jelentős hatással lehetnek a fiatalok önértékelésére, identitásfejlődésére és társas beilleszkedésére. Ezért különösen fontos, hogy ezek kezelésében hangsúlyt kapjon az érzelmi tudatosság, a kommunikációs készségek fejlesztése és a támogatói kapcsolatok jelentősége.

A konfliktus folyamata

A konfliktusok folyamatjellegét támasztja alá – függetle-

nül az okoktól, a részt vevő felek számától és a konfliktus tárgyától –, hogy azonos fázisokon, szakaszokon mennek keresztül. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy minden konfliktusnak szükségszerűen el kell jutnia a végső fázisig. A leírt modell a konfliktusok jellemző életútjának megismerésére alkalmas. A konfliktusok folyamatának és szakaszainak ismerete lehetővé teszi a megoldást leginkább szolgáló beavatkozási forma megválasztását.

Lappangási fázis

Gyakran nem tudjuk meghatározni egy konfliktus kezdőpontját, nem tudunk arra választ adni, mikor is kezdődött. A konfliktus megléte jellemzően csak később válik nyilvánvalóvá a felek számára, mint ahogyan az valójában elkezdődött. A konfliktusok első fázisát éppen ezért lappangási fázisnak nevezzük. Ebben a fázisban már léteznek a konfliktus kialakulásának feltételei, de ezek a konfliktusban érintett felekben még nem tudatosultak.

Manifesztációs fázis

A manifesztációs fázisban a felek felismerik, hogy konfliktushelyzet alakult ki, saját maguk számára definiálják a konfliktus tárgyát és az érintettek körét. (Konfliktuskezelési szempontból rendkívül fontos, hogy az érintettek által ekkor felismert konfliktuselemek szinte mindig elnagyoltak, ebben a formájukban csak a konfliktuskezelés kezdeti – és erős „forráskritikával” kezelt – elemét alkotják.)

Jelzési fázis

A jelzési fázisban a szereplők valamilyen módon egymás tudomására hozzák, hogy konfliktusban állnak egymással. A közlés módja nagyon sokféle lehet: egyszerű, közvetlen verbális közlés, a konfliktus nonverbális és/vagy metakommunikációs kifejezése, a felek között addig jellemző kommunikáció stílusának megváltoztatása, vagy a kommunikáció korlátozása. A jelzés akár indirekt módon is végbemehet. Ebben a szakaszban kezdődik meg tehát a felek között a konfliktusra vonatkozó kommunikáció.

A konfliktus későbbi alakulásában döntő szerepe van annak, hogy a jelzés milyen módon történik. A durva, bántó vagy a másik fél által félreértett közlés megakadályozhatja a konfliktus kezelését, a helyzet megoldását.

Artikulációs fázis

Kommunikációs szempontból a konfliktus legintenzívebb szakasza az artikulációs fázis. Az artikuláció a felek érdekeinek, szükségleteinek megjelenítését szolgálja, és lehetővé teszi egymás és a többi érintett szereplő álláspontjának megismerését. Az artikuláció nem pusztán békés beszélgetés, de vita keretében is megvalósulhat, járulhat hozzá érzelmi töltés is, mégis elengedhetetlen a konfliktus kezeléséhez. Ha a felek egyike nem hajlandó a kommunikációban részt venni, saját álláspontját megfogalmazni, vagy a másikat meghallgatni, a konfliktus nem kezelhető. Az artikulációs fázis a konfliktus „legkonstruktívabb” fázisának tekinthető. A felek ekkor fogalmazhatják meg érdekeiket, szükségleteiket, s ami legalább ennyire fontos, ekkor van lehetőség a többi szereplő álláspontjának megismerésére. A kommunikáció ekkor az álláspontok megismerését, a megoldáskeresést szolgálja.

Polarizációs fázis

A polarizációs fázisban a felek közötti kommunikáció mértéke csökken. Ilyenkor általában korlátozottan figyelnek egymásra, és hajlamosak a másik fél által képviselt álláspontokból csak azt észrevenni, ami eltér az ő álláspontjuktól. Ebben a fázisban a probléma megoldása egyre nehezebbé válik, főként azért, mert a felek közötti feszültség szintje még elviselhető mértékű, ezért nem eléggé motiváltak a konfliktus feloldására. Ebben a szakaszban gyakran előfordul, hogy a résztvevők különféle játszmákat kezdeményeznek az önfelmentéstől a másik mellett való elbeszélésig. Aktív semmittevésnek is nevezhetjük ezt az állapotot, amelyben a felek esetenként arról győzködik magukat, hogy nem kell, és nem is érdemes erőfeszítéseket tenni a konfliktus megoldására.

A konfliktusok legnagyobb része – épp a fentebb említettek miatt – ebben a fázisban reked meg.

Izolációs fázis

A konfliktus okozta feszültség ebben a szakaszban növekszik, a felek közötti kommunikáció azonban szinte teljes mértékben megszűnik. A résztvevők vagy egyáltalán nem, vagy érdemben nem kommunikálnak egymással, elkülönülten, izoláltan, a többiektől kapott visszacsatolás nélkül próbálnak valamit kezdeni a konfliktussal.

Ebben a fázisban a felek önerőből már csak kivételes esetben tudják feloldani a konfliktust.

Gyűlöletalapú, avagy destruktív fázis

A konfliktus destruktív fázisában a felek fő céljává a kapcsolat vagy a másik fél „megsemmisítése” válik. A megsemmisítésre irányuló törekvések érinthetik az érzelmeket; ez a családi, baráti, szerelmi konfliktusokat érinti leginkább. A destrukciós törekvés irányulhat az egzisztenciára is, ez tipikusan a munkahelyi, foglalkozási viszonyban megjelenő konfliktusokra jellemző. Ilyenkor a cél a másik karrierjének megtörése, gazdasági ellehetetlenítése. A destrukció végletes esetekben fizikai jellegű is lehet, ilyenkor a felek a másik fizikai megsemmisítésére vagy bántalmazására törekszenek. Ezek az esetek – többek között – futbalszurkolói táborok tagjai, tüntetések és ellentüntetések résztvevői között, s természetesen a bűnözés világában figyelhetők meg leggyakrabban.

Ebben a fázisban nincs lehetőség arra, hogy a szereplőket a konfliktuskezelés klasszikus eszköztárával a konfliktusmegoldás irányába befolyásoljuk. Erre csak valamilyen külső erő, pl. jogi jellegű kényszerítés, rendőri erőszak, vagy a konfliktus fenntartására irányuló erőfeszítésektől való kifáradás bírhatja rá őket.

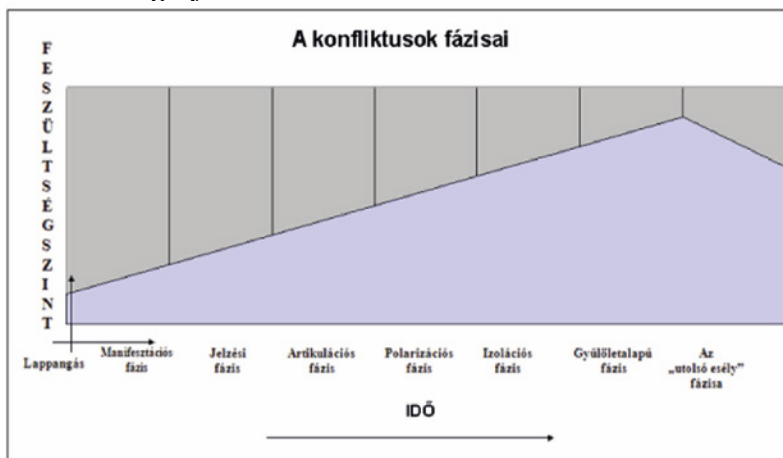
Az utolsó esély fázisa

A konfliktusok feszültség szintje fázisról fázisra növekszik, s ez jelentős erőfeszítéseket követel a felektől, csak-

úgy, mint a konfliktushelyzet fenntartására és élezésére tett törekvés. A szakirodalom – éppen ezért – ezt a fázist gyakran a kimerülés fázisaként emlegeti. Az utolsó esély fázisa elnevezéssel azonban a helyzet pozitív oldalát kívánjuk hangsúlyozni. A kifáradás következtében ugyanis újra lehetőség nyílik a konfliktus megoldását szolgáló erőfeszítések megtételére. Gyakran ennek köszönhető, hogy szereplői veszítenek a feszültség fokozását, egymás legyőzését célzó lendületükből.

Az utolsó esély fázisát nem pusztán a felek kifáradása hívhatja életre, de gyakran valamilyen külső vagy belső „fék” jelenik meg a konfliktusban, amely képes a felek befolyásolására. Ilyen fék például az, amikor a felek felismerik, hogy több kárt okoznak önmaguknak és környezetüknek a konfliktus fenntartásával, mint feloldásával. Külső fékek lehetnek jogi megoldások: többek között a korlátozás intézménye. Ilyen jellegű beavatkozás különösen erőszakoskodó személyekkel szemben lehet szükséges.

Következő ábránkon a konfliktusok fázisait ábrázoljuk, mintegy összefoglalva az előzőekben leírtakat. A függőleges koordinátatengely a konfliktusok feszültség szintjét jelzi, megmutatja, hogy a konfliktusok egymást követő fázisai alatt (lappangási, manifesztációs, jelzési, artikulációs, polarizációs, izolációs, gyűlöletalapú fázisok) a felek közötti feszültség szintje meredeken növekszik. Az utolsó esély fázisában a feszültség szint csökkenni kezd. A vízszintes tengely az idő előrehaladását érzékelteti.



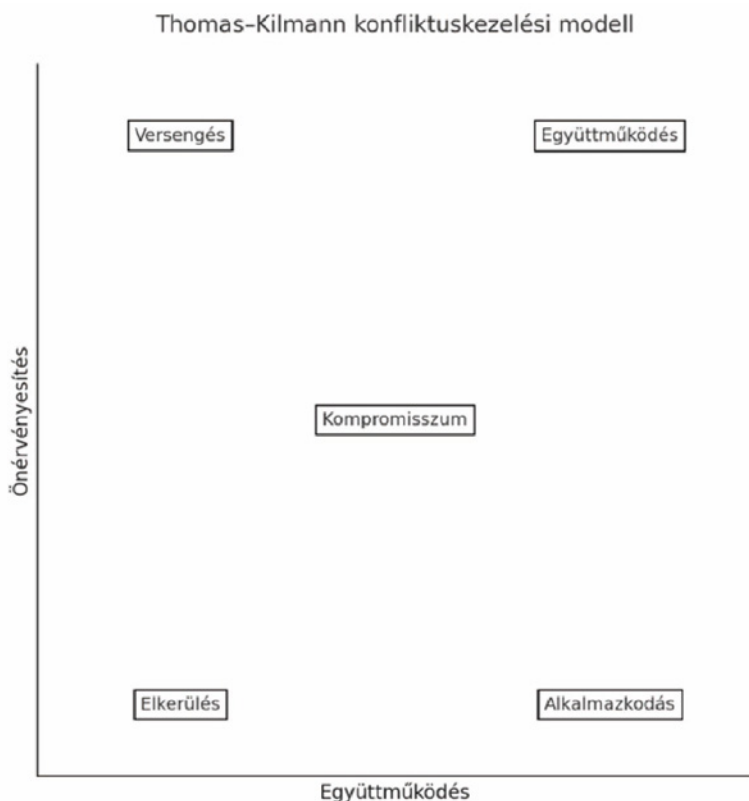
Konfliktuskezelési stratégiák

A konfliktuskezelés az a folyamat, amelynek során az egyének vagy csoportok megpróbálják megoldani az ellentéteiket, megtartani kapcsolataikat, illetve elősegíteni a konstruktív együttműködést. A konfliktuskezelési stratégiák megértése és alkalmazása lehetővé teszi, hogy a konfliktusokat ne pusztán problémaként, hanem fejlődési lehetőségként kezeljük. A következőkben ismertetett elméleti modellek közül a legismertebb a Thomas–Kilman-féle konfliktuskezelési stílusmodell.

A Thomas–Kilman-féle konfliktuskezelési modell

Kenneth Thomas és Ralph Kilman (1974) öt alapvető konfliktuskezelési stratégiát különböztetett meg, melyek két fő dimenzió – az önérvényesítés és az együttműködés – mentén helyezkednek el:

- Versengés: magas önérvényesítés, alacsony együttműködés. A cél a győzelem a másik fél rovására.
- Alkalmazkodás: alacsony önérvényesítés, magas együttműködés. A saját igények háttérbe szorulnak.
- Kompromisszum: közepes önérvényesítés és együttműködés. Kölcsönös engedmények útján történik a megoldás.
- Elkerülés: alacsony önérvényesítés és együttműködés. A konfliktus figyelmen kívül hagyása, halogatása.
- Együttműködés: magas önérvényesítés és együttműködés. A cél a mindkét fél igényeit kielégítő megoldás megtalálása.



A Gordon-féle énközlés és aktív figyelem

Thomas Gordon kommunikációs modellje a konstruktív konfliktuskezelésben az őszinte és felelősségteljes kommunikációt helyezi előtérbe. Az énközlés (I-message) során az egyén a saját érzéseiről és szükségleteiről beszél, anélkül hogy a másikat vádolná vagy minősítené. Ez segít abban, hogy a másik fél védekezés nélkül hallja meg a közlést, és elősegíti a közös megoldás megtalálását.

Az aktív figyelem azt jelenti, hogy a hallgató nemcsak hallja, hanem valóban meg is érti a másik közlését. Ez empátián, tükrözésen és visszajelzésen alapuló technika, amely segít abban, hogy a másik fél meghallva és elfogadva érezze magát.

Erőszakmentes kommunikáció (Rosenberg)

A Marshall B. Rosenberg által kidolgozott modell célja a kapcsolatok minőségének javítása és az együttérző kommunikáció elősegítése. Az EMK négy fő lépésen alapul:

- Megfigyelés: az esemény tényszerű leírása, értelmezés és minősítés nélkül.
- Érzés: az adott helyzettel kapcsolatos érzések megfogalmazása.
- Szükséglet: a mögöttes szükségletek azonosítása.
- Kérés: világos, konkrét, megvalósítható kérés megfogalmazása, amely nem követelés.

Konfliktuskezelési modellek

A konfliktuskezelés elméletének egyik legfontosabb aspektusa a modellek alkalmazása, amelyek rendszer-szintű kereteket biztosítanak a konfliktusok lefolyásának megértéséhez és kezeléséhez. A modellek lehetővé teszik a konfliktusfolyamat lépéseinek, szintjeinek és dinamikájának feltérképezését, és gyakorlati alkalmazások alapjául is szolgálnak. A következőkben a legfontosabb elméleti modellek bemutatására kerül sor, melyek a pszichológiai, kommunikációs és társadalmi aspektusokat egyaránt figyelembe veszik.

Friedrich Glasl lépcsőmodellje

Friedrich Glasl (1982) lépcsőmodellje kilenc szintre bontja a konfliktus eszkalációs folyamatát, amely három fő szakaszba sorolható: a racionális vita, az érzelmi polarizáció, valamint a destruktív szándék uralta szakasz. A modell azt mutatja be, hogy a konfliktusok miként válhatnak egyre kontrollálhatatlanabbá, ha nem avatkozunk be megfelelő időben.

• I. szakasz: Racionális vita

1. Elmerevedés – növekvő feszültség, de még nyitottság a megoldásra

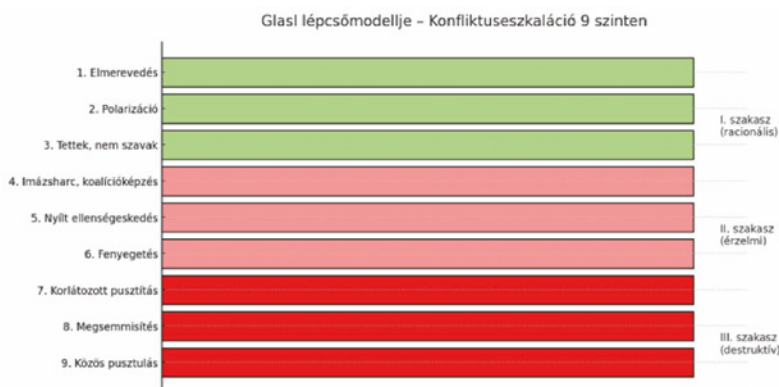
2. Polarizáció és vita – a kommunikáció élesedik, érvek csapnak össze
3. Tettek, nem szavak – a párbeszéd visszaszorul, helyette a cselekedetek dominálnak

• **II. szakasz: Érzelmi elmélyülés**

4. Imázs és koalícióképzés – a felek egymást ellenségként pozicionálják
5. Nyílt ellenségeskedés – az érzelmek dominálnak, a kapcsolatok megszakadnak
6. Fenyegetések – a másik fél megfélemlítése, erő alkalmazása

• **III. szakasz: Destruktív eszkaláció**

7. Korlátozott pusztítás – a cél a másik fél meggyengítése
8. Megsemmisítés – a másik fél totális veresége válik céljá
9. Közös pusztulás – a felek már saját rombolódásukat is elfogadják, ha ezzel a másikat is tönkreteszhetik

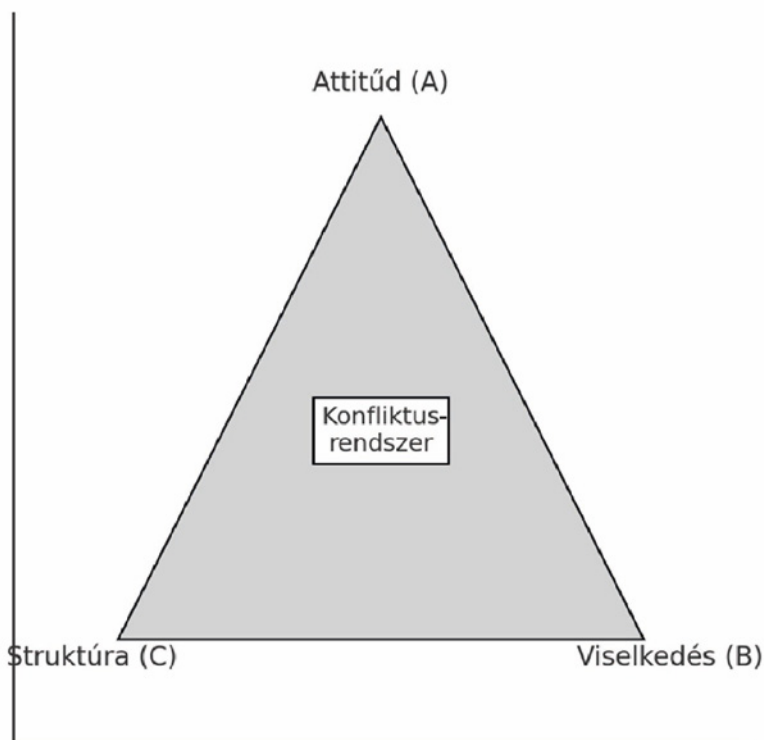


Johan Galtung háromszögmodellje

Johan Galtung (1969) béke- és konfliktusmodellje szerint a konfliktus nem kizárólag a felek közötti viselkedésben jelenik meg, hanem három szinten is értelmezhető: Attitűd (A), Viselkedés (B) és Struktúra (C). Az attitűdök a belső érzelmi és kognitív állapotokat, a viselkedés a nyílt interakciókat, míg a struktúra a konfliktusokat fenntartó rendszerszintű feltételeket jelöli. Ez a modell segít mé-

lyebben megérteni a konfliktus rejtett dimenzióit is, például a hatalmi aszimmetriákat vagy kulturális különbségeket.

Galtung háromszögmodellje
(Attitűd – Viselkedés – Struktúra)



William Ury háromszögmodellje

William Ury (1999) konfliktuskezelési modellje három főszereplőt különít el: az egyik fél, a másik fél, valamint a harmadik fél – a közvetítő vagy mediátor. Ez a modell különösen fontos a mediációs folyamatok szempontjából, mert rámutat arra, hogy a konfliktusok gyakran csak egy külső, semleges közvetítő segítségével oldhatók fel. A harmadik fél nem oldja meg a konfliktust a felek helyett, hanem támogatja őket abban, hogy visszatérjenek a konstruktív párbeszédhez.

A kortársak közötti konfliktuskezelésméleti alapjai

A kortársak közötti konfliktusok elméleti szempontú vizsgálata nem csupán a pszichológia, hanem a pedagógia, a szociológia és a kommunikációtudomány területén is hangsúlyos kutatási és gyakorlati kérdés. A kortárskapcsolatok különösen gyermek- és serdülőkorban kulcsfontosságú szerepet játszanak az identitásfejlődésben, az érzelmi szabályozás elsajátításában, valamint a társas normák és értékek interiorizálásában. Ebben a közegben a konfliktus nemcsak elkerülhetetlen, hanem gyakran fejlődést elősegítő potenciált is hordoz.

A szociális tanulás szerepe

A kortárs konfliktusok kezelésében alapvető szerepet játszanak a szociális tanulási folyamatok. Albert Bandura (1977) szociális tanuláselmélete szerint az emberek a viselkedést megfigyelés és modellkövetés útján sajátítják el, különösen a számukra releváns és hiteles kortársak viselkedésének utánzásával. A konfliktuskezelési mintázatok – például az agresszió vagy a kompromisszumkészség – szintén ilyen tanulási mechanizmus révén rögzülhetnek vagy alakulhatnak át.

Társas kompetencia és érzelmi fejlődés

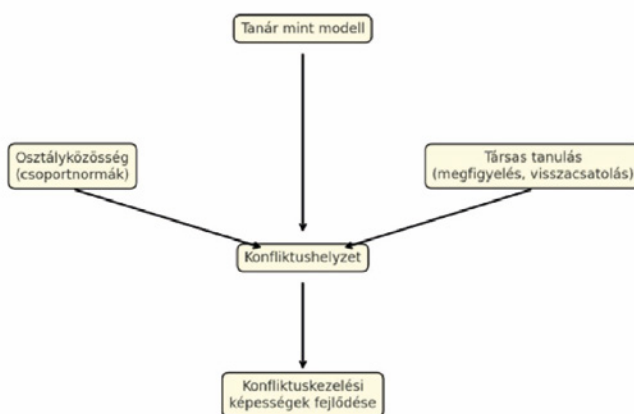
A kortárskonfliktusok szempontjából kulcsfontosságú az érzelmi tudatosság, az empátia és a társas problémamegoldás képessége. A társas kompetencia olyan készségek összessége, amelyek lehetővé teszik az egyén számára, hogy hatékonyan és adaptívan működjön különböző szociális helyzetekben (Cohen & Sandy 2007). A konstruktív konfliktuskezelés megköveteli az érzelmek felismerését, szabályozását és mások nézőpontjának figyelembevételét is.

Kommunikációs készségek és interperszonális dinamika

A kortárskonfliktusok kezelésében kiemelkedő jelentőséggel bír a verbális és nonverbális kommunikáció, külö-

nösen a metakommunikáció. A félreértések, megsértődések, státuszharok gyakran abból erednek, hogy a felek nem azonos módon értelmezik a közléseket és gesztusokat. A konfliktuskezelési folyamatban a kommunikációs mintázatok tudatosítása és újratanulása lehetőséget ad az önreflexióra és a kapcsolati működés átalakítására.

Az iskolai környezet hatása a konfliktuskezelés fejlődésére



Interaktív műhelytervek

AZ 1. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **Célcsoport:** fiatalok
- **Téma:** iskolai és online zaklatás

Az 1. műhelyfoglalkozás címe: Sárkány – Konfliktushelyzetek közös felelőssége

 **Fejlesztendő területek:** témára hangoló, a konfliktushelyzetek felismerése, a csoporton belüli dinamika és a hatásmechanizmus megértése, együttműködés, mozgáskoordináció, szabálytudat és felelősségérzet

 **A résztvevők száma:** 15 fő

 **A résztvevők életkora:** 7 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15 perc

 **Szükséges eszközök:** Nem szükséges külön eszköz

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** tér biztosítása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** közepes

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** bárhol

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** csoportirányítási készség, konfliktusérzékeny játékvezetés, reflexióvezetési jártasság, zaklatás témájában való alapismeret

- **A foglalkozás menete:** A résztvevők felsorakoznak egymás mögé, megfogják az előttük álló derekát vagy vállát. Így egy „sárkányt” alkotnak, amelynek az első játékos a Feje, az utolsó pedig a Farka. Jelre a Fej megpróbálja elkapni a Farkat, miközben a középen állók – a „Test” – vagy segítenek a Fejnek vagy a Faroknak. A játék többször is megismételhető, új szereplők rotációjával.

- **Reflexiós kérdések:** A csoport visszatér körbe, és rövid megbeszélés következik. A facilitátor elmondja, hogy a játék egy metafora: egy csoport olyan, mint egy sárkány – ha egyik része mozdul, az hatással van a többire. Milyen érzés volt a sárkány különböző részeiben lenni (Fej / Farok / Test)?; Kié volt a felelősség a sikerért vagy a kudarcért?; Hogyan kapcsolódik ez a valós életben a konfliktusokhoz?; Mit tanultál arról, hogy milyen hatást gyakorlunk egymásra a csoportban?

- **Mentálhigiénés cél:** A játék célja, hogy a résztvevők testi élményen keresztül ismerjék fel: egy közösségben egy konfliktus nemcsak az érintett felek ügye, hanem hatással van a teljes csoport működésére. Segíti a felelősségérzet és a közösségi tudat fejlődését, vala-

mint támogatja azt a mentálhigiénés alapelvet, hogy a konfliktusok nem elkerülendők, hanem közösen kezelhető helyzetek, amelyekhez minden csoporttag viszonya számít.

A 2. műhelyfoglalkozás címe: A szobrok színháza – A zaklatás szerepeinek megjelenítése

-  **Fejlesztendő területek:** témát feldolgozó, társadalmi szerepek tudatosítása, perspektíaváltás és empátia, nonverbális kifejezőképesség, kreatív problémamegoldás, csoportos együttműködés és reflektív gondolkodás
-  **A résztvevők száma:** 15 fő (kis csoportokban)
-  **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 60–90 perc
-  **Szükséges eszközök:** filctollak, papírok (faliújság elkészítéséhez – A3-as lapok), színespapír, cellux, opcionális: jegyzet a konfliktus kezelési módszerekről
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** az anyagok előkészítése, a hely berendezése, csoportbeosztás
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony
-  **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes
 - **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** tapasztalat dramatikus és művészi módszerek facilitálásában, empatikus, biztonságos tér biztosítása, a csoportdinamika követése, az érzelmi tartalmak feldolgozásának támogatása, zaklatás témájában való alapismeret

• **A foglalkozás menete:**

1. lépés: A facilitátor bemutatja a feladatot, és ismerteti a három fő szerepet: áldozat, bántalmazó, szemlélő. Röviden tisztázza: ezek nem fix személyiségek, hanem szerepek, amelyek változhatnak.
2. lépés: A résztvevők három csoportba oszlanak, mindegyik csoport egy szerepet kap. Kérdések alapján plakátot (faliújságot) készítenek:
 - Hogyan néz ki ez a szereplő?
 - Milyen tulajdonságai vannak?
 - Milyen érzéseket vált ki belőlem?
 - Milyen erősségeket hordozhat ez a szerep?
 - Milyen konfliktushelyzetekbe kerülhet ez a szerep?
 - Hogyan próbálhatná meg kezelni a helyzetet?
 - Milyen konfliktuskezelési stílus illik hozzá? (pl. elkerülés, versengés, kompromisszum, együttműködés, alkalmazkodás)
3. lépés: A csoport tagjai közösen megalkotnak egy „élő szobrot” a saját szerepük kifejezésére. A szobor statikus, de testtartással, arckifejezéssel fejez ki egy állapotot vagy érzést.
4. lépés: A többi csoport megnézi a szobrot. A facilitátor kérdéseket tesz fel: Mit láttok? Mit éreztetek? Mit üzen ez a kép?

• **Reflexiós kérdések:** A csoporttagok (külön a nézők és a „szobrok”) megosztják élményeiket: Milyen volt ebben a szerepben lenni?; Könnyű volt megformálni?; Miért ezt a testtartást, kifejezést választottátok?; Melyik szereppel tudtál leginkább azonosulni, és melyikkel volt nehezebb?; Milyen érzéseket váltott ki benned a saját csoportod szobra?; Miben segít ez a gyakorlat, hogy jobban megértsük a zaklatás helyzeteit?; Hogyan lehet ezekből a szerepekből kilépni a valós életben?; Milyen felelőssége van a szemlélőnek?

• **Mentálhigiénés cél:** A résztvevők nemcsak beszélnek a zaklatásról, hanem érzelmi szinten is belehelyezkednek a különböző szerepekbe. A dramatikus szerepfarmálás segíti az empátiát, a perspektíaváltást és a felelősségérzet kialakulását. A foglalkozás rávilágít arra is, hogy a bántalmazó gyakran maga is rejtett áldozat,

aki saját sérüléseiből fakadóan viselkedik romboló módon. A résztvevők megtapasztalhatják, hogy a konfliktusok kezelhetők.

A 3. műhelyfoglalkozás címe: Ökölben – Érzések és erőforrások rejtett világa

 **Fejlesztendő területek:** téma feldolgozása, érzelmi tudatosság és érzelemkifejezés, erőforrás-azonosítás, empátia és kommunikációs érzékenység, a konfliktusok mélyebb megértése, a jéghegy-modell megismerése (rejtett tartalmak tudatosítása)

 **A résztvevők száma:** 15 fő (párokba osztva)

 **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45 perc

 **Szükséges eszközök:** A4-es papír, filctollak

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a tér előkészítése, a párok/csoportok kialakítása, az eszközök kiosztása

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

• **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** empátikus, biztonságos tér biztosítása, csoportdinamika követése, érzelmi tartalmak feldolgozásának támogatása, zaklatás témájában való alapismeret

• **A foglalkozás menete:**

1. lépés: Az egyik fél elképzel egy kincset, amit ökölben tart. A másik megpróbálja rávenni, hogy nyissa ki a kezét (erőszak nélkül).
2. lépés: A facilitátor megállíthatja a párokat, és megkéri az „örzöt”, hogy egy mondatban fejezze ki: Mi-

lyen érzések vannak benne?, Milyen támogatásra, erőforrásra lenne szüksége?

3. lépés: A facilitátor elmondja, hogy az érzéseink mögött gyakran mélyebb szükségletek, kapcsolódási igények, vagy múltbeli tapasztalatok húzódnak meg – ezek ritkán kerülnek felszínre konfliktusban. A facilitátor röviden ismerteti a modellt: a jéghegy csúcsa: amit láttunk (pl. zártság, ellenállás), a víz alatt: érzések, szükségletek, félelmek, múltbeli élmények.
4. lépés: A résztvevők elkészítik a saját jéghegyüket (érzéseket, reakciókat, szükségleteket)

• **Reflexiók kérdések:** Mi volt nehéz az „örző” szerepben?; Mi segített volna a nyitásban?; Hogyan hatott rád, amikor valaki el akarta venni a képzelt kincsedet?; Milyen érzések és szükségletek húzódhattak meg az ellenállás mögött?; Miért fontos és miért nehéz ezeket a dolgokat kimondani konfliktushelyzetben?

• **Mentálhigiénés cél:** A konfliktusokban gyakran rejtett érzések és kielégítetlen szükségletek húzódnak meg a felszíni viselkedés mögött. Az élményszerű gyakorlat és a jéghegy-modell alkalmazása segít felismerni, megnevezni és elfogadni ezeket a mélyebb tartalmakat – mind önmagunkban, mind másokban. Ez az önismereti élmény támogatja az empátiás kapcsolatépítést, az erőszakmentes kommunikációt és az érzelmi szabályozás fejlődését, amely kulcsfontosságú a belső egyensúly és a közösségi mentálhigiéné fenntartásához.

A 4. műhelyfoglalkozás címe: Három lépés hátra – Kilépés a konfliktusból

-  **Fejlesztendő területek:** záró játék (levezető), önreflexió, a tanultak tudatosítása, érzelemszabályozás
-  **A résztvevők száma:** 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 15–20 perc

 **Szükséges eszközök:** nem szükséges eszköz, de lehet maszkoló szalag vagy zsinór, kötél

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** kijelölni a konfliktus területét a padlón

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** empátikus, biztonságos tér biztosítása, az érzelmi tartalmak feldolgozásának támogatása, zaklatás témájában való alapismeret

- **A foglalkozás menete:** A facilitátor a térben egy képzeletbeli zónát jelöl ki: ez szimbolizálja a konfliktust. A résztvevők ebben a zónában állnak. A játékvezető feltesz három rövid kérdést szimbolikus lépésenként, amelyekre csendes belső válaszokat adnak a résztvevők – minden kérdés után egy lépést hátrálépnek:

1. lépés – Mi az, amit most már máshogy látsz, mint a foglalkozás elején?

(hátrálépés → felismerés)

2. lépés – Mi volt benned a leghasznosabb, amit megtartasz?

(hátrálépés → belső erőforrás)

3. lépés – Milyen lépést teszel legközelebb, amikor egy konfliktushelyzetben leszel?

(hátrálépés → szándék)

Miután mindenki „hátrálépett” a konfliktusból, a körben megszathatják egy szóban: Mi maradt benned?

- **Mentálhigiénés cél:** Segít érzelmileg eltávolodni a témától, mozgás segítségével dolgoz fel belső tartalmakat.

A 2. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **Célcsoport:** fiatalok
- **Téma:** iskolai és online zaklatás

Az 1. műhelyfoglalkozás címe: Papírelosztás – Egyenlőség, méltányosság és az együttműködés dilemmái

-  **Fejlesztendő területek:** témára hangoló, együttműködés és konszenzusteremtés, problémamegoldás és közös tervezés, társas érzékenység és méltányosság, kommunikáció és konfliktuskezelés
-  **A résztvevők száma:** 15 fő (páratlan számú csoportokba osztva)
-  **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 25–30 perc
-  **Szükséges eszközök:** A4-es papír, olló
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** az eszközök kiosztása és a tér előkészítése
-  **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** kicsi
-  **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér
-  **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** kicsi
 - **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** csoportfolyamatok érzékelése és kezelése, konfliktuskezelési készség, képes visszajelzésekkel segíteni a reflektív tanulást, elfogadó, semleges jelenlét biztosítása, zaklatás témájában való alapismeret
 - **A foglalkozás menete:** A résztvevők páratlan létszámú kis csoportokat alkotnak. A facilitátor elmondja: Mindenki gondoljon ki egy formát vagy alakzatot, amit szeretne magának kivágni a papírból. Egyetlen szabály: a végén nem maradhat semmilyen papírdarab

feleslegben. Kommunikálni szabad, sőt ajánlott (3 perc). A csoport dolgozik: vitáznak, egyeztetnek, próbálják kitalálni, hogyan oszthatják el az anyagot úgy, hogy mindenki elégedett legyen, és ne maradjon hulladék. A csoport többi tagja (vagy a facilitátor) figyel: Ki kezdeményez?, Lesz-e vezető szerepre vállalkozó egyén?, Milyen döntési módot alkalmaznak?, Mi történik, ha vita alakul ki?

• **Reflexiós kérdések:** Milyen érzés volt ebben a helyzetben részt venni a foglalkozáson?; Könnyű volt kitalálni, mit szeretnél? Miért?; Hogy ment az egyeztetés? Mindenki hangját meghallgattátok?; Kialakult-e valamilyen hierarchia vagy vezetői szerep?; Elégedett vagy azzal, ahogy a döntés megszületett?; Mit tanultál a csoportról és magadról ebből a helyzetből?

• **Mentálhigiénés cél:** Elősegíteni a szociális érzékenység és az érdekvérvényesítés egyensúlyának tudatosítását, miközben fejleszti a csoportos problémamegoldás és önreflexió képességét. A tapasztalat rámutat: minden döntés érint másokat is. A gyakorlat fókuszja az együttműködés és a méltányosság megtapasztalása. A résztvevők szembesülhetnek azzal, hogy az erőforrások (mint a papír) elosztása konfliktusokat szülhet, és ezek kezelésében fontos szerepe van a kommunikációnak, a figyelemnek és az önérvényesítés – alkalmazkodás – kompromisszum egyensúlyának.

A 2. műhelyfoglalkozás címe: Hat kalap – Konfliktus és perspektívaváltás Edward de Bono nyomán

 **Fejlesztendő területek:** A perspektívaváltás képessége, a konfliktuskezelési stratégiák fejlesztése, rendszerszintű gondolkodás, kreatív problémamegoldás, kommunikációs készségek és empátia

 **A résztvevők száma:** 15 fő (kisebb csoportokba)

 **A résztvevők életkora:** 14 éves kortól

 **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 45–60 perc

 **Szükséges eszközök:** annyi 6 színű „kalap” (kártya), ahány csoportot alakítunk ki, opcionális: szerepkártya

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** a szerepkártyák/kalap (kártya) előkészítése, csoportokra bontás

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadtér, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** zaklatás témájában való alapismeret, ismeri a de Bono-féle gondolkodási kalapok jelentését, képes irányítani és strukturálni a gondolkodást, konfliktuskezelési és csoportvezetési tapasztalat, empátikus és pártatlan jelenlét

- **A foglalkozás menete:** A facilitátor ismerteti a konfliktushelyzetet, elmeséli a történetet, ami lehet pl. iskolai helyzet, zaklatás, csoporton belüli nézeteltérés. A csoportban mindenki kap egy szerepkártyát. A résztvevők megpróbálják párbeszéddel megoldani az adott szituáció konfliktusát, mindeközben egymás után „felveszik” a különböző kalapokat, és a hozzájuk tartozó szemlélet szerint szólalnak meg:

- Fehér kalap: Tények, információk
- Piros kalap: Érzelmek, megérzések
- Fekete kalap: Kockázatok, problémák
- Sárga kalap: Előnyök, lehetőségek
- Zöld kalap: Új ötletek, kreatív megközelítések
- Kék kalap: A beszélgetés irányítása, összegzés, döntési javaslat

A facilitátor irányítja a váltást, és ügyel arra, hogy minden szemszög sorra kerüljön. A foglalkozás végére a résztvevőknek a konfliktus megoldására is javaslatot kell találniuk.

• **Reflexiós kérdések:** A facilitátor ismerteti a hat kalap módszert és annak célját: különböző nézőpontok tudatos elkülönítése és egyenrangú figyelembe vétele egy adott probléma vagy konfliktus esetében. Melyik kalap esett a legközelebb hozzád, és miért?; Melyik kalap volt a legidegenebb számodra, és miért?; Mi változott benned a probléma megértését illetően a különböző nézőpontok hatására?; Milyen konfliktuskezelési eszközöket tanultál a gyakorlat során?; Hogyan lehet ezeket a szerepeket a való életben tudatosan használni?

• **Mentálhigiénés cél:** A résztvevők megtapasztalják, hogy a konfliktushelyzetek megértése és kezelése akkor válik eredményessé, ha tudatosan többféle nézőpontból vizsgáljuk meg a problémát. A hat kalap módszer lehetőséget ad arra, hogy az érzelmek, tények, aggodalmak, ötletek és döntések különválasztva, de egyenrangúan jelenjenek meg – így elkerülhetők az elharapózó viták és az érzelmi félreértések. A játék hozzájárul az empátia és a problémamegoldás fejlődéséhez, és rámutat arra, hogy a konfliktus nem feltétlenül destruktív, hanem a kreatív közös gondolkodás kiindulópontja is lehet.

A 3. műhelyfoglalkozás címe: Amit itt hagyok, és amit magammal viszek

-  **Fejlesztendő területek:** zárókör (levezető), önreflexió, a téma tudatosítása, érzelmi leválás a konfliktusról
-  **A résztvevők száma:** 15 fő
-  **A résztvevők életkora:** 12 éves kortól
-  **Játékidő, időkeretek vagy időtartam meghatározása:** 10–15 perc
-  **Szükséges eszközök:** post-it lapok, vagy kisebb papírlapok (opcionális: színes papírcetlik), tollak (filc), maszkoló szalag vagy zsinór, köté
-  **Az előkészítéshez szükséges idő:** a tér bejelölése

 **A baleseti kockázat szintje (alacsony, közepes, magas):** alacsony

 **Helyszín (szabadter, beltér, bárhol):** beltér

 **Helyigény (kicsi, közepes, nagy):** közepes

- **A szükséges kompetenciák feltüntetése:** képes biztonságos, ítéletmentes légkört teremteni, tudatosítja a szimbolikus zárás jelentőségét

- **A foglalkozás menete:** A facilitátor kioszt két papírcetlit (opcionálisan: különböző színűt) mindenkinek. Az elsőre azt kéri, hogy a résztvevők írjanak rá egy nehézséget, feszültséget, gondolatot, amit a konfliktuskezelés témájával kapcsolatban „itt szeretnének hagyni”. A másodikra egy felismerést, tanulságot vagy elhatározást, amit „magukkal visznek” a való életbe. A tér egyik oldalán elhelyezik az „Itt hagyom...” mezőt. A résztvevők egyesével, csendben odasétálnak, és elhelyezik a cetlit a megfelelő helyre. Azt a cetlit, amit „Elvisznek magukkal...”, maguknál hagyják, és elteszik. Lehetőség van arra is, hogy csak a cetlit tegyék le, olvasás vagy megosztás nélkül.

- **Reflexiós kérdések:** A facilitátor megköszöni a közös munkát, és megfogalmaz egy záróüzenetet, például: „Amit itt hagytatok, nem viszitek tovább. Amit elvittek, az holnap elkezdhet dolgozni bennetek.”

- **Mentálhigiénés cél:** Elválasztja a terheket és az erőforrásokat, segít letenni és elindulni. A csoportot csendben, méltóságteljesen zárja le. A gesztus révén konkrét emléke marad a résztvevőkben a tanulási folyamatról.

Összegzés

A konfliktus az emberi kapcsolatok természetes és elkerülhetetlen része, különösen a gyermek- és serdülőkor társas tereiben, ahol a kortárskapcsolatok intenzitása és jelentősége fokozott. A tanulmány célja az volt, hogy elméleti keretben mutassa be a konfliktus fogalmát, típusait, jellemzőit és a kezelésüket szolgáló stratégiákat és modelleket, különös tekintettel a kortársak közötti interakciókra.

A konfliktus nem csupán problémaforrás, hanem lehetőség is: alkalmat ad az önismeret mélyítésére, az érzelmi tudatosság fejlesztésére, valamint az együttműködés új mintázatainak kialakítására. A konstruktív konfliktuskezeléshez olyan kompetenciák szükségesek, mint az empátia, az aktív figyelem, a világos önkifejezés, valamint a társas helyzetekben való reflektív részvétel.

A bemutatott elméleti modellek – mint a Thomas-Kilmann-stratégiamodell, a Glasl-féle eskalációs lépcső, Galtung háromszögmodellje, vagy az erőszakmentes kommunikáció – különböző nézőpontokat kínálnak a konfliktus természetének megértéséhez és a kezelés lehetőségeihez. E modellek közös vonása, hogy a konfliktust nem kiiktatandó tényezőként, hanem tanulási és fejlődési lehetőségként értelmezik.

A kortársak közötti konfliktusok elméleti vizsgálata rávilágít arra, hogy szükség van megfelelő eszközökre, közös nyelvre és időre, hogy ezeket a helyzeteket ne pusztán elkerülendő helyzetekként, hanem kapcsolatépítési és személyiségfejlődési lehetőségekként lássuk. Ehhez a pedagógiai és mentálhigiénés támogatás, valamint az érintettek aktív részvétele elengedhetetlen.

Irodalomjegyzék

Bandura, Albert. 1977. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bukowski, William M. – Newcomb, Andrew F. – Hartup, Willard W. 1996. The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence. Cambridge: Cambridge University Press.

Buda Béla. 1994. A kommunikációs viselkedés és zavarai. Budapest: Animula Kiadó.

Cohen, Ronald – Sandy, Steven V. 2007. Peace Psychology: A Comprehensive Introduction. Cambridge: Cambridge University Press.

Deutsch, Morton. 1973. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven: Yale University Press.

Fisher, Roger – Ury, William L. – Patton, Bruce. 2000. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. New York: Penguin Books.

Galtung, Johan. 1969. Violence, Peace, and Peace Research. Journal of Peace Research 6(3): 167–191.

Glasl, Friedrich. 1982. Konfliktmanagement. Bern: Haupt.

Gordon, Thomas. 2003. Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages. New York: Three Rivers Press.

Marković, Svetlana. 2013. Socijalna interakcija i konflikti među adolescentima. Psihološka istraživanja 16(1): 45–59.

Petrov, Ivan. 2009. Konflikti i njihovo rešavanje u školskom okruženju. Beograd: Zavod za udžbenike.

Ranschburg Jenő. 2003. A serdülőkori válság és a kortárs-kapcsolatok szerepe. Pszichológia a pedagógiában 17(1): 23–29.

Rosenberg, Marshall B. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Stojanović, Bojan. 2015. Oblici i strategije rešavanja konflikata u školskom kontekstu. *Pedagoška stvarnost* 61(3-4): 318–330.

Thomas, Kenneth W. – Kilmann, Ralph H. 1974. *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. Tuxedo, NY: Xicom Incorporated.

Ury, William. 1999. *The Third Side: Why We Fight and How We Can Stop*. New York: Penguin Books.

Zeitlinger, Walter. 2005. *Einführung in die Psychodrama-Praxis*. Stuttgart: Schattauer.



INNOVATÍV PREVENCIÓS MÓDSZEREK A DIGITÁLIS TÉRBEN – TECHNOLÓGIAI ESZKÖZÖK ÉS INTERAKTÍV MEGOLDÁSOK A FIATALOK LELKI EGÉSZSÉGÉÉRT

Bevezető

A digitális környezet napjainkra a fiatalok mindennapi életének természetes színterévé vált. A közösségi média, az online játékok, a mesterséges intelligencia alapú alkalmazások, valamint az immerzív technológiák (például a virtuális valóság) nem csupán kommunikációs csatornákat jelentenek, hanem a tanulás, az önkifejezés, a közösségi kapcsolódás és az identitásformálás terei is. A Z és az Alfa generáció számára a digitális és az offline világ nem elkülönülő dimenziók, hanem egymással szorosan összefonódó tapasztalati terek.

Ezzel párhuzamosan megjelentek új pszichoszociális kihívások is. Az online zaklatás, a digitális túlterheltség, a folyamatos összehasonlításból fakadó önértékelési nehézségek, a problémás médiahasználat és az információs szorongás egyaránt hatással van a fiatalok mentális jóllétére (Livingstone–Third 2017; Pikó 2021). A preventációs munka ezért nem hagyhatja figyelmen kívül a digitális környezet jelenlétét, ugyanakkor nem szükségszerű, hogy kizárólag kockázati tényezőként tekintsünk rá.

Az innovatív preventációs megközelítések a fejezetben ketts célt szolgálnak: egyrészt a digitális eszközök tudatos, biztonságos és reflektív használatának fejlesztését, másrészt a technológiai eszközök bevonását a lelki egészséget támogató, tapasztalati tanulási folyamatokba. A digitális eszközök alkalmazása a bullyingprevencióban így nem az online bántalmazás tematizálását jelentik, hanem olyan biztonságos tanulási helyzetek megteremtését, amelyekben a technológia az élményszerű tanulás, a közösségi felelősségvállalás és a mentálhigiénés szemlélet szolgálatába állítható.

A fejezet központi fogalma a digitális és technológiai eszközökkel támogatott prevenció, amely olyan módszertani megközelítést jelöl, ahol a digitális és technológiai eszközök mediáló szerepet töltenek be a tanulási és feldolgozási folyamatban. Ebben az értelmezésben a technológia nem önálló beavatkozási tér, hanem a pedagógiai és mentálhigiénés munka közvetítő közege: segíti az élményszerű tanulást, a közös alkotást és a reflektív feldolgozást, miközben a prevenciós folyamat elsődlegesen offline, személyes jelenlétre épülő keretek között valósul meg.

Fontos hangsúlyozni, hogy a fejezet nem kockázatelemző megközelítést alkalmaz, és nem az online zaklatás megelőzésére fókuszál. A cél nem a digitális tér veszélyeinek részletezése, hanem annak bemutatása, hogyan használhatók a technológiai eszközök a bullyingprevenciót szolgáló, biztonságos tanulási helyzetek kialakításában. A digitális eszközök ebben az összefüggésben lehetőséget teremtenek a hatékony prevenciós munkára, az érzelmi és kapcsolati tartalmak közvetett feldolgozásában, ami különösen fontos lehet érzékeny témák esetében.

A fejezet elméleti hátterét a konstruktivista és humanisztikus tanuláselméletek adják, amelyek közös alapfeltevése, hogy a tanulás és a személyes fejlődés akkor a legeredményesebb, ha a résztvevők aktívan, saját tapasztalataikon keresztül alkotnak jelentést (Piaget; Vygotskij; Rogers; Papert). Ebben a keretben az innováció nem elsősorban technológiai újdonságot jelent, hanem pedagógiai és segítői attitűdöt: nyitottságot a kísérletezésre, a partnerségre és a közös alkotásra.

Jelen fejezet abból a szemléletből indul ki, hogy a technológia – megfelelő pedagógiai és mentálhigiénés keretek között – a megelőzés aktív támogató eszközévé válhat. Arra keressük a választ, hogy miként használhatóak digitális és technológiai eszközök a bullying megelőzését szolgáló offline, élményalapú tanulási helyzetek kialakításában. A technológia ebben az értelemben olyan közvetítő közeg, amely támogatja az együttműködést, az empátia fejlődését és az önreflexiót. A következő alfejezetek bemutatják a digitálisan támogatott prevenció fogalmi kereteit, az alkalmazható technológiai eszközök típusait, valamint

azokat a módszertani alapelveket, amelyek mentén a fejezet végén kidolgozott műhelyfoglalkozások felépülnek.

Digitális eszközök mint prevenció katalizátorok

A digitális eszközök prevenció célú alkalmazása ebben a fejezetben nem önálló beavatkozási formaként, hanem katalizátorként értelmeződik. A katalizátor szerep arra utal, hogy a technológia nem maga hozza létre a változást, hanem olyan tanulási és feldolgozási folyamatokat indít el vagy erősít fel, amelyek a bullying megelőzése szempontjából releváns pszichoszociális védőfaktorokat aktiválnak.

A digitális eszközök katalizátor szerepe abban is megmutatkozik, hogy átalakítják a tanulási helyzetek dinamikáját. Az alkotásra, döntéshozatalra és közös problémamegoldásra épülő tevékenységek csökkentik a frontális, tananyagközpontú megközelítések dominanciáját, és olyan részvételi tanulási teret hoznak létre, ahol a fiatalok aktív alakítóivá válnak a folyamatnak. Ez a részvételi élmény hozzájárul az önhatékony és a felelősségvállalás fejlődéséhez, amelyek a bullyingprevenció szempontjából alapvető jelentőségűek (Bandura 1997).

Fontos hangsúlyozni, hogy a digitális eszközök katalizátorként való alkalmazása nem technológiai újítás kérdése, hanem tudatos pedagógiai és mentálhigiénés döntés. Ugyanaz az eszköz lehet pusztán illusztratív elem, illetve lehet olyan módszertanilag megalapozott közvetítő közeget, amely a prevenció folyamatát érdemben támogatja. A különbséget nem az eszköz típusa, hanem annak pedagógiai beágyazottsága határozza meg.

A digitális technológia hosszú ideig elsősorban a mentális kockázatok kontextusában jelent meg a szakirodalomban, különösen az izoláció, a függőségek és az online zaklatás kapcsán. Az utóbbi évek kutatásai azonban egyre hangsúlyosabban mutatnak rá arra, hogy megfelelő pedagógiai és mentálhigiénés integráció mellett a digitális eszközök a közösségi feldolgozás és az érzelmi kapcsolódás médiumává válhatnak (UNESCO 2023; European Commission 2024).

Prevenációs szempontból a technológia akkor válik érték-hordozóvá, ha nem a figyelmet vonja el, hanem a kapcsolódást segíti. A digitális eszközök ebben az értelemben nem elszigetelő közeget jelentenek, hanem mediáló teret hoznak létre, amely lehetővé teszi az élmények közös szimbolikus feldolgozását és a reflektív párbeszédet.

Digitálisan támogatott prevenció – módszertani alapelvek

A digitális és technológiai eszközökkel támogatott prevenció ebben a fejezetben munkafogalomként jelenik meg, és olyan pedagógiai-mentálhigiénés megközelítést jelöl, amelyben a technológia nem önálló beavatkozási térként, hanem a személyes jelenlétre épülő, offline prevenciós folyamatokat támogató mediáló eszközként működik. A megközelítés terminológiailag a „technology-supported learning” és a konstrukcionista pedagógia fogalmi környezetéhez kapcsolódik (Kirkwood–Price 2014; Papert 1980).

Biztonságos tanulási környezet és facilitátori szerep

A digitális és technológiai eszközökkel támogatott prevenció csak biztonságos tanulási környezetben valósulhat meg. Ennek alapfeltétele a részvétel önkéntessége, a passzolás lehetősége, az ítéletmentes légkör és a kiszámítható keretek. A pedagógus vagy ifjúsági szakember szerepe ebben a folyamatban nem technikai szakértői, hanem facilitátori: a tanulási tér kialakítása, a csoportfolyamatok kísérése és a reflektív feldolgozás támogatása.

Offline elsődlegesség és élményalapú tanulás

A digitálisan támogatott prevenció alapelve, hogy a tanulási és feldolgozási folyamat elsődlegesen offline, személyes jelenlétre épül. A digitális eszközök nem helyettesítik a csoportos interakciót, a segítő beszélgetést vagy a közös reflexiót, hanem azok strukturált támogatását szolgálják. A hangsúly az élményalapú tanuláson van, ahol a résztvevők aktív cselekvők, nem pusztán információbefogadók.

A technológia mediáló és externalizáló szerepe

A technológiai eszközök mediáló funkciót töltenek be a résztvevők és a feldolgozandó érzelmi és kapcsolati tartalmak között. Lehetővé teszik az externalizálást, vagyis azt, hogy a tapasztalatok tárgyakon, alkotásokon, történeteken vagy vizuális és auditív elemek segítségével jelenjenek meg. Ez a közvetett feldolgozás csökkenti az érzelmi túlterhelés kockázatát, miközben teret ad az önreflexiónak és a közös értelmezésnek (Malchiodi 2015).

Makerpedagógia mint mentálhigiénés tér

A digitálisan támogatott prevenció módszertani háttérében hangsúlyosan megjelenik a makerpedagógia szemlélete, amely az angolszász „maker movement” (Anderson 2012) és a konstruktivista, illetve konstrukcionista tanuláselméletek (Papert 1980; Resnick 2017) nyomán jött létre. Lényege, hogy a tanulás alkotó folyamatként valósul meg: a résztvevők a cselekvés, a kísérletezés és a közös problémamegoldás során alkotnak jelentést. A makermegközelítés a „learning by making” elvére épít, ahol az alkotás folyamata maga válik a tanulás és a jelentésalkotás közegévé (Anderson 2012; Resnick 2017). A hibázás a tanulás természetes részeként jelenik meg, a közösségi együttműködés pedig erőforrásként működik.

Ez a szemlélet pedagógiai és mentálhigiénés értelemben is szerepváltást eredményez: a fiatalok passzív tanulói szerepből aktív, cselekvő és együttműködő szerepbe lépnek (Martinez-Stager 2019). A közös alkotás, a sikerélmény és a társas visszajelzés hozzájárul az önhatékony-ság-érzés erősödéséhez, amely a pszichológiai reziliencia egyik alapvető tényezője (Bandura 1997).

A maker alapú, digitálisan támogatott tevékenységek mentálhigiénés hatásai között kiemelhető a flow-élmény megjelenése is. Az alkotásba való elmélyült bevonódás során csökken a külső nyomás és a teljesítményszorongás, miközben erősödik a belső motiváció és az autonómiaérzés (Csíkszentmihályi 1990). Ez az élmény különösen fontos lehet a bullying által érintett fiatalok számára, mivel

ellensúlyozza a tehetetlenség és kiszolgáltatottság élményét.

Az alkalmazható technológiák és technikák áttekintése

A digitális és technológiai eszközökkel támogatott prevenció nem egyetlen konkrét technológia alkalmazását jelenti, hanem olyan eszközök és technikák tudatos kiválasztását, amelyek alkalmasak az élményalapú tanulás, az önreflexió és a közösségi feldolgozás támogatására. A fejezetben bemutatott megoldások közös jellemzője, hogy a technológia nem önálló beavatkozási térként, hanem mediáló és katalizáló eszközként jelenik meg a bullying megelőzését célzó pedagógiai és mentálhigiénés folyamatokban.

Az alábbi áttekintés olyan technológiákat és technikákat mutat be, amelyek offline tanulási helyzetekben, személyes jelenlétre építve is alkalmazhatók, és nem igényelnek magas szintű informatikai előképzettséget.

1. Maker eszközök és alkotásalapú technológiák

A makerpedagógia körébe tartozó eszközök – például a 3D nyomtatás, az egyszerű digitális tervezőprogramok vagy a fizikai alkotást támogató technológiák – lehetőséget adnak arra, hogy a fiatalok kézzelfogható alkotásokon keresztül dolgozzanak fel elvont, érzelmileg terhelt vagy kapcsolati jellegű témákat.

Prevenációs szempontból ezek az eszközök:

- támogatják az externalizálást, vagyis az érzelmek és helyzetek „kívülre helyezését”,
- erősítik az önhatékony-ság-érzést és a belső kontrollt,
- elősegítik az együttműködést és a közös problémamegoldást,
- csökkentik a verbalításra nehezedő nyomást.

A maker tevékenységek különösen alkalmasak a határok, szerepek, felelősségvállalás, valamint a csoportdinamikában megjelenő konfliktusok indirekt feldolgozására. A

hangsúly nem az eszköz technikai komplexitásán, hanem az alkotási folyamat mentálhigiénés hozadékán van.

2. Digitális történetmesélés (Digital Storytelling – DST)

A digitális történetmesélés olyan technika, amelyben a résztvevők rövid narratívákat hoznak létre képek, hangok, zene vagy egyszerű videóelemek segítségével. A módszer középpontjában nem a technikai kivitelezés, hanem a jelentésalkotás, az önreflexió és az érzelmi feldolgozás áll.

Prevenációs jelentősége abban rejlik, hogy:

- támogatja az identitásalakítást és az önismeretet,
- lehetőséget ad az empátia és a perspektíva-váltás gyakorlására,
- közvetett módon segíti érzékeny témák megjelenítését,
- erősíti a narratív és érzelmi kompetenciákat.

A DST offline keretek között is alkalmazható (például kizárólag hangalapú vagy képi formában), ami különösen előnyös olyan csoportoknál, ahol a nyilvános megszólalás vagy az önfeltárás nehézséget jelent.

3. Gamifikált döntési helyzetek és szimulációk

A gamifikáció elemei – döntési utak, szerepkártyák, alternatív kimenetek, pontozási vagy visszajelzési rendszerek – olyan tanulási helyzeteket teremtenek, amelyekben a fiatalok kockázatmentesen próbálhatják ki különböző viselkedési stratégiák következményeit.

A bullyingprevencióban ezek a technikák:

- láthatóvá teszik az egyéni és csoportos döntések hatásait,
- segítik a bystander szerepek (megfigyelő) felismerését,
- fejlesztik a felelősségérzetet és az erkölcsi mérlegelést,
- strukturált alapot adnak a közös reflexióhoz.

A gamifikált elemek digitális és offline formában egyaránt alkalmazhatók, digitális kiegészítésekkel (például hanganyagokkal, vizuális segédletekkel) kombinálva.

4. Digitális vizualizációs és térbeli megjelenítő technikák

Az érzelmek, kapcsolatok és csoportdinamikák gyakran nehezen megfogalmazhatók szavakkal. A digitális vizualizáció – például egyszerű grafikus felületek, térbeli elrendezések, vizuális metaforák – segíti ezeknek a folyamatoknak a láthatóvá tételét és közös értelmezését.

Ezek a technikák:

- támogatják a reflektív beszélgetést,
- csökkentik a személyes érintettségből fakadó ellenállást,
- elősegítik a közös gondolkodást és konszenzusképzést.

A vizualizációs megoldások jól kombinálhatók maker tevékenységekkel vagy történetmeséléssel, erősítve az élményalapú tanulást.

5. Audioalapú technikák és hanghasználat

Az audioeszközök – például hangrögzítés, narráció, hangüzenetek – lehetőséget adnak arra, hogy a fiatalok vizuális megjelenés nélkül is kifejezhessék gondolataikat és érzéseiket. Ez különösen hasznos lehet introvertáltabb résztvevők vagy érzékeny témák esetében.

Fontos kiemelni, hogy az audioalapú technikák nem önálló narratív módszert jelentenek, hanem olyan kifejezési csatornát, amely több prevenciós technikában – így a digitális történetmesélésben is – alkalmazható.

Az audioalapú technikák:

- csökkentik a teljesítményszorongást,
- támogatják az önkifejezést,
- rugalmasan illeszthetők különböző feldolgozási szintekhez és csoporthelyzetekhez.

Módszertani megjegyzés

Az itt bemutatott technológiák és technikák nem önálló prevenciós programok, hanem olyan eszközök, amelyek a mentálhigiénés szemléletű bullyingprevenciós munkát támogatják. Hatékonyságuk nem az eszköz újszerűségéből, hanem abból fakad, hogy tudatosan illeszkednek a csoport céljaihoz, életkori sajátosságaihoz és a facilitátor szakmai kompetenciáihoz.

A következő fejezetekben bemutatott műhelyfoglalkozások ezen eszközök konkrét, strukturált alkalmazását mutatják be, lépésről lépésre követhető formában.

Interaktív műhelytervek – digitálisan támogatott prevenció a gyakorlatban

AZ 1. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **Célcsoport:** fiatalok
- **Téma:** iskolai és online zaklatás
- **Cím:** Szimbólum a biztonságról – 3D nyomtató workshop

Fejlesztendő területek:

- érzelmi tudatosítás és önreflexió
- szimbolikus gondolkodás és vizuális önkifejezés
- a digitális alkotói kompetenciák fejlesztése (3D modellezés)
- együttműködés, csoportkommunikáció
- empátia és közösségi felelősségvállalás a zaklatás megelőzésében

 **A résztvevők száma:** 20 fő (5×4 fős kiscsoportban)



A résztvevők életkora: 12–17 év



Időtartam: 90 perc



Helyszín: beltér, számítógépterem / digitális labor



Helyigény: közepes (asztalok, székek, 1 laptop 4 főre)



Szükséges eszközök:

- érzelemkártyák
- színes filcek, papír
- laptopok, internetkapcsolat
- 3D nyomtató
- Tinkercad felhasználói fiókok (előre beállítva)
- projektor / kivetítő



A baleseti kockázat szintje: alacsony

• Szükséges kompetenciák:

- facilitátori készségek és csoportdinamikai érzékenység
- alapszintű digitális kompetencia, Tinkercad ismeret
- empatikus, támogató jelenlét
- kreatív projektmódszertani tapasztalat
- alapvető ismeretek a zaklatás és mentálhigiénés prevenció témakörében

A foglalkozás menete

1. Ráhangelés: „Ami bánt” – az érzelmi biztonság megteremtése

Időtartam: 15 perc

Cél: az érzelmi biztonság megteremtése, a zaklatás témájának bevezetése.

Feladat: A csoport közös térben elhelyezett érzelemkártyák közül választ egyet-egyét, amely szerintük leginkább kapcsolódik a zaklatás élményéhez vagy annak következményeihez (pl. félelem, szégyen, magány, düh, kiszolgáltatottság).

A választás után minden résztvevő megosztja, miért azt az érzést választotta, majd válaszol egy kérdésre: Mi lenne az az egy szó, amit üzeni szeretnél valakinek, akit zaklatás ér?

A válaszokat a facilitátor kulcsszavak formájában a táblára írja.

(Pl. „Tarts ki!”, „Nem vagy egyedül.”, „Bátor vagy.”, „Értékes vagy.”).

Mentálhigiénés cél: a résztvevők megélik, hogy érzéseikről biztonságos térben lehet beszélni, a zaklatás nem tabu, és a csoportban létezik empátikus meghallgatás. Ez a szakasz megalapozza a közösségi bizalmat és érzelmi ráhangolódást.

2. Csoportmunka: Szimbólum tervezése papíron

Időtartam: 20 perc

Cél: a fiatalok vizuálisan kifejezzék, mit jelent számukra a biztonság, az összetartozás és a zaklatás elleni kiállás.

Feladat: A facilitátor a résztvevőket csoportokba osztja. A csoportok feladata megrajzolni a saját „bántalmazás elleni szimbólumukat”: egy jelet, emblémát vagy kulcsszót, ami szerintük kifejezi az egymás melletti kiállást.

Lehet szó, ikon, forma, kéz, szív, pajzs vagy bármilyen más motívum.

A vázlatokat színes filccel készítik el, és röviden bemutatják a többieknek.

Reflexiós kérdések:

- Milyen érzés volt szimbólumot tervezni egy ilyen témához?
- Mit fejez ki a ti csoportotok jelképe?
- Milyen színek, formák, szavak kapcsolódnak a biztonsághoz?

Mentálhigiénés cél: A kreatív kifejezésen keresztül elősegíti a belső erőforrások aktiválását, a pozitív értékek megfogalmazását, és a közösségi azonosulás élményét.

3. Digitális tervezés: Tinkercad workshop

Időtartam: 25 perc

Cél: a papíron megtervezett szimbólum digitális modellként való megalkotása, a technológia kreatív és közösségi használatának élménye.

Feladat: A facilitátor rövid (10 perces) bevezetőt tart a Tinkercad használatáról, majd bemutatja, hogyan lehet egyszerű formákból (kör, háromszög, szöveg, lyuk) szimbólumot létrehozni.

A csoportok 1 laptopon dolgoznak, és rotációban váltják egymást – egy diák kezeli az egeret, a többiek instrukciókat adnak.

A cél nem a technikai tökéletesség, hanem a közös tervezés folyamata: a döntések, a kommunikáció és a szimbólum közös jelentésének megbeszélése.

Mentálhigiénés cél: az alkotás és közösségi döntéshozás folyamata során fejlődik az együttműködés, az érzelmi kommunikáció és a digitális empátia.

A 3D modellezés megtapasztaltatja, hogy a technológia lehet pozitív eszköz az önkifejezésre és az értékek megjelenítésére.

4. Zárás: Nyomtatás és közös reflektálás

Időtartam: 15 perc

Cél: az alkotás megkoronázása és a közös élmény lezárása.

Feladat: A csoportok szimbólumait egy-egy példányban kinyomtatjuk.

Közösen megbeszéljük a tapasztalatokat a következő kérdések mentén:

- Mit viszel el ebből a műhelyből?
- Melyik pillanat volt számodra a legfontosabb?
- Hogyan tudnád használni a szimbólumodat a mindennapokban?

Mentálhigiénés cél: a zárás megerősíti az önhatékonyság élményét – a résztvevők megtapasztalják, hogy képesek valós, kézzelfogható értéket létrehozni.

A szimbólum kinyomtatása jelképezi a belső üzenet „megszilárdulását”: a fiatalok elhiszik, hogy a biztonság és elfogadás közösen alakítható és megteremthető.

A 2. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **Célcsoport:** fiatalok
- **Téma:** iskolai és online zaklatás
- **Cím:** Digitális tükör – Az online én és a valódi önma-gam



Fejlesztendő területek:

- az önreflexió és az önismeret fejlesztése
- digitális empátia és érzelmi tudatosság
- az online és offline identitás összehangolása
- biztonságos és tudatos digitális jelenlét
- közösségi felelősségvállalás a digitális térben



A résztvevők száma: 15–20 fő



A résztvevők életkora: 13–18 év



Időtartam: 90 perc



Helyszín: beltér, digitális műhely / informatikai terem



Helyigény: közepes



A baleseti kockázat szintje: alacsony



Szükséges eszközök:

- Padlet / Mentimeter / Miro vagy más online interak-tív tábla (valós idejű, anonim reflektálásra)
- laptopok vagy tabletek interneteléréssel
- projektor vagy kivetítő
- papír és színes filcek

- előre készített digitális énkártyák (QR-kódos vagy online formában)
- online űrlap / időzített e-mail-rendszer az „Üzenet a jövőbeli énemnek” gyakorlathoz

Szükséges kompetenciák:

- empátikus és nondirektív kommunikáció
- alapszintű digitális eszközhasználat és online facilitálás
- csoportdinamika-kezelés
- digitális mentálhigiénés és cyberempátia-tudás

A foglalkozás menete

1. Ráhangolás – „Online vagyok, tehát vagyok?”

Időtartam: 15 perc

Cél: az online és offline önkép közti különbség tudatosítása.

Innovációs eszköz: Padlet / Mentimeter online felület

Feladat: A résztvevők anonim módon válaszolnak a Padleten:

„Miben vagy más online, mint a valóságban?”

A válaszok valós időben jelennek meg a kivetítón, ami közös reflexiót indít el.

A facilitátor beszélgetést vezet arról, hogyan formálja az online tér az önképet és a társas kapcsolatokat.

Mentálhigiénés cél: a fiatalok tudatosítsák, hogy az online viselkedés az identitásuk része, és megértsék, miért nehéz hitelesnek maradni a digitális térben.

2. Csoportmunka – „Az én digitális tükörképem”

Időtartam: 25 perc

Cél: az online identitás és a valós önkép közötti különbségek feltérképezése.

Feladat:

A résztvevők két részre osztott lapot kapnak:

- az egyik oldalra lerajzolják / leírják, hogyan látják magukat online (pl. profil, posztok, emoji, szűrő, like-ok),
- a másikra, hogyan érzik magukat offline, valódi kapcsolataikban.

Reflexió:

- Milyen különbségek vannak a két kép között?
- Melyik áll közelebb a valós önmagadhoz?
- Mit gondolsz, mások mit látnak belőled online?

Mentálhigiénés cél: az önreflexió és az érzelmi tudatosság fejlesztése, az önazonosság megőrzésének támogatása a digitális térben.

3. Digitális interakció – „Mit látnak belőlem mások?”

Időtartam: 20 perc

Innovációs eszköz:

- digitális énkártyák QR-kódos rendszerrel vagy online formában
- valós idejű szavazás / pozicionálás alkalmazással (Mentimeter-skála, Miro-map)

Cél: a digitális empátia és a társas érzékenység fejlesztése.

Feladat:

A facilitátor rövid állításokat olvas fel (pl. „Online bátrabb vagyok, mint élőben.”, „Félek, hogy ha nem válaszolok azonnal, elveszítem a barátaimat.”, „Csak akkor érzem magam fontosnak, ha sokan reagálnak.”).

A résztvevők digitálisan jelzik, mennyire jellemző rájuk (1-5-ös skálán).

Az eredmények azonnal megjelennek a közös képernyőn, ami biztonságos, anonim beszélgetést indít el.

Mentálhigiénés cél: a társas összehasonlítás és az online nyomás felismerése; az empátia és a megértés fejlesztése a digitális közösségben.

4. Zárás – „Üzenet a jövőbeli énemnek”

Időtartam: 15 perc

Innovációs eszköz: digitális időkapszula (űrlap / automatikusan időzített e-mail)

Cél: pozitív énkép megerősítése, reflektív lezárás.

Feladat: A résztvevők rövid üzenetet írnak egy online űrlapon a jövőbeli énjüknek:

„Emlékezz rá, hogy értékes vagy akkor is, ha nem online vagy jelen.”

„Ha elvesznél a zajban, jusson eszedbe, hogy ki is vagy valójában.”

A facilitátor az üzeneteket fél év múlva e-mailben visszaküldi (vagy egy zárt csoportban újra megosztja).

Mentálhigiénés cél: a reflektív gondolkodás és önmegerősítés elősegítése, a személyes értékek tudata.

A 3. MŰHELYFOGLALKOZÁS TERVE

- **Célcsoport:** fiatalok
- **Téma:** iskolai és online zaklatás
- **Cím:** Egy eset – több nézőpont – Mesterséges intelligencia mint ötletdoboz a bullyingprevencióban



Fejlesztendő területek:

- az empátia és a perspektívaváltás fejlesztése
- a bystander szerepek felismerése és tudatosítása
- a közösségi felelősségvállalás erősítése
- reflektív gondolkodás és döntési kompetencia
- digitális tudatosság (AI mint eszköz, nem döntéshozó)

-  **A résztvevők száma:** 15–25 fő
-  **A résztvevők életkora:** 10 éves kortól
-  **Időtartam:** 45 perc
-  **Helyszín:** beltér, tanterem / informatikai terem
-  **Helyigény:** közepes (kiscsoportos munkára alkalmas tér)
-  **A baleseti kockázat szintje:** alacsony
-  **Szükséges eszközök:**
 - 1 okostelefon / tablet / laptop csoportonként vagy leg alább a tanárnak
 - internetkapcsolat
 - mesterséges intelligencia alapú chatfelület (pl. ChatGPT, Copilot, Gemini – ingyenes verzió is elegendő)
 - papír és toll
 - tábla vagy flipchart

(Ha nincs digitális eszköz: a facilitátor futtatja a promptokat, a csoportok nyomtatott listával dolgoznak.)

Szükséges kompetenciák:

- empátikus, nondirektív kommunikáció
- alapvető csoportdinamika-kezelési készségek
- digitális alapismeretek (AI-felület kezelése)
- mentálhigiénés preventációs szemlélet
- facilitátori szerepbiztonság

A foglalkozás célja: A műhely célja, hogy a résztvevők egy kitalált iskolai bántási helyzetet több szereplő nézőpontjából elemezzenek, és felismerjék, hogy a bullying nem egyéni „hiba”, hanem kapcsolati és közösségi dinamika.

A mesterséges intelligencia ebben a folyamatban nem ad megoldásokat, hanem ötletdobozként működik: nyers gondolatokat, érzéseket és lehetséges reakciókat kínál fel,

amelyek mentén a résztvevők saját, emberi döntéseiket dolgozzák ki.

A foglalkozás menete

1. Ráhangolás: „Egy lépés ide – egy lépés oda”

Időtartam: 5–8 perc

Cél: A döntési helyzetek tudatosítása, a részvétel aktivizálása, biztonságos légkör megteremtése.

A feladat menete:

A facilitátor kijelöl a teremben két oldalt:

- „INKÁBB IGEN”
- „INKÁBB NEM”

A résztvevők az állítások elhangzásakor arra az oldalra állnak, amelyikhez közelebb érzik magukat.

Állításminták:

- „Ha valakit csúfolnak, nehéz megszólalni.”
- „A hallgatás is egy döntés.”
- „Egy ember is tud változást elindítani.”
- „Könnyebb nevetni, mint közbelépni.”

Nincs vita, nincs helyes válasz.

1–2 önkéntes megoszthat egy rövid gondolatot.

Átvezetés: Most egy kitalált helyzetet fogunk együtt több oldalról megvizsgálni.

2. Közös alaphelyzet bemutatása

Időtartam: 3–5 perc

A facilitátor felolvassa:

„Egy diákot az osztályban rendszeresen kinevetnek,
amikor megszólal vagy hibázik.
Néhányan nevetnek, mások csendben figyelnek.”

Nincs név, nincs konkrét személyes utalás.

3. Csoportalakítás és szerepkiosztás

Időtartam: 3 perc

A résztvevők 3–4 fős csoportokban dolgoznak.
Minden csoport egy szerepet kap:

- a bántott nézőpontja
- a bántó / csatlakozó
- a szemlélő (bystander)
- a felnőtt (tanár, felügyelő)

4. AI mint ötletdoboz – lista létrehozása

Időtartam: 8–10 perc

Cél: Nyers gondolkodási alapanyag létrehozása a szerepekhez kapcsolódva.

A feladat menete: A facilitátor hangsúlyozza, hogy a mesterséges intelligencia nem mondja meg, mi a helyes. Csak ötleteket sorol fel. A döntés a miénk.

Minden csoport csak a saját szerepéhez tartozó promptot futtatja le.

Promptminták:

Bántott:

Sorolj fel érzéseket, amelyeket egy gyerek érezhet, akit kinevetnek az osztályban.

Csak szavakat írbj!

Szemlélő:

Sorolj fel dolgokat, amelyeket egy gyerek megtehet, ha látja, hogy mást csúfolnak.
Ne értékeld, csak sorold fel!

Bántó:

Sorolj fel okokat, amiért egy gyerek nevet vagy csúfol.
Ne magyarázd, csak sorold fel!

Felnőtt:

Sorolj fel lehetséges reakciókat, amelyeket egy tanár tehet egy ilyen helyzetben.

A lista elkészülte után az eszközt félretesszük.

5. Csoportmunka – elemzés és megoldásalkotás

Időtartam: 10–15 perc

Feladat:

A csoportok a kapott listából:

- kiválasztanak minimum 3 elemet,
- megbeszélik:
 - melyik segíthet,
 - melyik erősítheti a bántást,
- megfogalmazzák, hogy mi lenne egy apró, de reális lépés ebben a helyzetben, ebből a nézőpontból.

6. Prezentáció – mozaikszerű összekapcsolás

Időtartam: 5–10 perc

Minden csoport röviden bemutatja:

- mit él át az ő szereplője,
- hol van döntési lehetőség,
- mi lehetne egy kis, de fontos változtatás.

A facilitátor összeköti a nézőpontokat, hangsúlyozva, hogy ugyanaz a helyzet, mégis mindenki másként éli meg.

7. Levezető játék: „Egy gondolat, amit elteszek”

Időtartam: 5–8 perc

Cél: Reflektív lezárás, a belső kontroll és felelősségérzet megerősítése.

Feladat:

Mondatkezdemények közül választhatnak:

- „Egy dolog, amit ma megértettem...”
- „Ha ilyet látok, egy apró dolgot meg tudok tenni: ...”

A megosztás nem kötelező.

Módszertani megjegyzés

A műhely nem diagnosztikus és nem terápiás jellegű. A mesterséges intelligencia kizárólag mediáló, ötletgeneráló eszközként jelenik meg. A hangsúly az emberi értelmezésen, a közösségi gondolkodáson és a mentálhigiénés prevención van.

Irodalomjegyzék

Anderson, Chris. 2012. Makers: The New Industrial Revolution. New York: Crown Business.

Bandura, Albert. 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman.

Bailenson, Jeremy. 2020. Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do. New York: W. W. Norton.

Buda Béla. 1994. A mentálhigiéné alapkérdései. Budapest: Animula.

Csikszentmihályi Mihály. 1990. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.

European Commission. 2024. Mental Health of Children and Young People in the Digital Age. Brussels: European

Commission.

Kirkwood, Adrian – Price, Linda. 2014. Technology-Enhanced Learning and Teaching in Higher Education: What Is “Enhanced” and How Do We Know? A Critical Literature Review. *Learning, Media and Technology* 39(1): 6–36. <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.770404>

Livingstone, Sonia – Third, Amanda. 2017. Children and Young People’s Rights in the Digital Age. *New Media & Society* 19(5): 657–670.

Malchiodi, Cathy A. 2015. *Creative Interventions with Traumatized Children*. New York: Guilford Press.

Martinez, Sylvia – Stager, Gary. 2019. *Invent to Learn: Making, Tinkering, and Engineering in the Classroom*. Torrance: Constructing Modern Knowledge Press.

OECD. 2018. *Children & Young People’s Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future*. Paris: OECD Publishing.

Papert, Seymour. 1980. *Mindstorms: Children, Computers, and Powerful Ideas*. New York: Basic Books.

Papert, Seymour – Harel, Idit. 1991. *Constructionism*. Norwood, NJ: Ablex Publishing.

Piaget, Jean. 1970. *Science of Education and the Psychology of the Child*. New York: Orion Press.

Pikó Bettina. 2003. *Mentálhigiéné a modern társadalomban*. Budapest: Medicina.

Pikó Bettina. 2021. *Ifjúság, stressz és mentális egészség a 21. században*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Resnick, Mitchel. 2017. *Lifelong Kindergarten: Cultivating Creativity through Projects, Passion, Peers, and Play*. Cambridge, MA: MIT Press.

Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.

UNESCO. 2023. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms? Paris: UNESCO.

UNICEF Office of Research – Innocenti. 2021. Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World. Florence: UNICEF.



A MŰHELYVEZETÉS ÉS A TÁBORVEZETÉS ALAPJAI

A műhelyvezetés és a táborvezetés két olyan feladatkör, amelyekben a vezetőnek különböző készségekre és képességekre van szüksége a csoport dinamikájának irányításához, a programok lebonyolításához és a célok eléréséhez. Bár mindkét szerep hasonló abban, hogy közösségépítést és aktív részvételt igényel, eltérnek egymástól a résztvevők típusában, a környezetben és a feladatok természetében.

Műhelyvezetés

Ma már sokak számára ismerős lehet a workshop fogalom, mégis sokan tévesen értelmezik, illetve nem tudják a pontos jelentését. Napjainkban szinte minden szakmai rendezvényt workshopnak hívunk, azonban érdemes tisztában lenni a szó valódi jelentésével és céljával. Alapvetően műhelyvitát / csoportmunkát jelent. Szakemberek műhelymunkának nevezik.

A műhelymunka nem csupán egy sima előadás vagy értekezés, hanem egy interaktív esemény, amely során a résztvevők aktívan részt vesznek a témák feldolgozásában.

A műhelymunka lényege a közös gondolkodás és a csoportos munka, ahol mindenki lehetőséget kap arra, hogy véleményt formáljon, tapasztalatot osszon meg, vagy éppen új ötleteket vessen fel.

A valódi műhelymunka célja nem csupán az információ átadása, hanem sokkal inkább a közös alkotás, a kreatív megoldások keresése és a csapatmunka fejlesztése. A résztvevők itt nem csupán passzív befogadók, hanem aktívan hozzájárulnak a folyamatokhoz, így mindenki egyedi perspektívát ad hozzá a közös munkához. Ilyen módon a műhelymunkák igazi lehetőséget biztosítanak arra, hogy minden résztvevő fejlődjön, és a tudását, véleményét, ötleteit egy közösen alkotott eredménybe sűrítse. Emellett fontos megemlíteni, hogy a műhelymunkák

rendkívül sokszínűek lehetnek. Lehetnek informálisabb hangvételűek, például egy csapatépítő tréningje vagy kreatív brainstorming szemináriumok, de ugyanúgy alkalmazhatóak komolyabb szakmai fejlesztésre, például egy új módszertan bevezetése során. Egy műhely tehát nem csupán egy esemény, hanem egy olyan élmény, amely ösztönzi a közvetlen tapasztalatcserét és a folyamatos tanulást. Gyakorlatilag egy munkacsoport, amelynek tagjai egy adott témára összpontosítva osztják meg véleményeiket, tapasztalataikat, és közösen keresnek megoldásokat a felmerülő problémákra vagy kihívásokra.

A műhelymunkák típusai sokféle módon csoportosíthatók, és bár többféle megközelítés létezik, fontos tudni, hogy nem minden osztályozás egységes. Mivel a műhelymunkák céljai, formátuma és résztvevői sokféleképpen változhatnak, különböző típusok léteznek.

A műhelymunkákat céljaik szerint is kategorizálhatjuk. Ezek a célok meghatározzák, hogy a csoport milyen irányban dolgozik együtt, és milyen típusú feladatokra összpontosítanak: pl. problémamegoldás, konfliktuskezelés, csapatépítés, önismeret, kommunikáció stb.

Az ilyen találkozókön nemcsak új információk és hasznos tudás kerülnek a résztvevők birtokába, hanem lehetőség nyílik a személyes kapcsolatok építésére is. A közös munkán keresztül olyan emberekkel lehet találkozni, akik hasonló érdeklődési körökkel rendelkeznek, vagy ugyanazon problémákra keresnek válaszokat. Egy önismereti műhelymunka esetében például olyan élmények és tapasztalatok születhetnek, amelyek segítenek mélyebben megérteni saját magunkat, és rávilágítanak olyan dolgokra, amelyek eddig rejtve maradtak.

A műhelymunkák nem csupán az oktatásról szólnak, hanem a közösség formálásáról is. Azok a beszélgetések, amelyek a közös munkák során zajlanak, segíthetnek abban, hogy az ember egy új nézőpontból tekintsen saját problémáira és élete különböző aspektusaira. Sok esetben egy-egy ilyen esemény során olyan felismerésekre juthat, amelyek hosszú távon is pozitívan befolyásolják személyes fejlődését. A közös gondolkodás, a véle-

mények ütköztetése és a különböző tapasztalatok megosztása gazdagítja a résztvevők tudását, és lehetőséget biztosít arra, hogy valami újat tanuljanak egymástól.

Egy műhelymunka megszervezése és moderálása is egyfajta szakmai kihívást jelenthet. Ilyenkor nemcsak a résztvevőknek, hanem a szervezőnek is lehetősége van arra, hogy növelje tudását és tapasztalatait, miközben vezető szerepet tölthet be. A moderálás segíthet abban, hogy az ember jobban megértse a csoport dinamikáját, és hogy hogyan támogathatja a többieket abban, hogy megtalálják a közösen keresett válaszokat. A moderátor szerepe tehát nem csupán a csoport irányítását jelenti, hanem a személyes készségek fejlesztését is.

Műhelymunka-vezetés a gyakorlatban

A műhelymunka vezetése különleges szakértelmet igényel, mivel a csoportdinamika és az interakciók kezelése komplex feladat. A műhelymunka során a résztvevők közösen dolgoznak egy adott témán vagy problémán, és a vezető szerepe az, hogy támogassa őket a folyamatok irányításában. Ez a vezetői szerep nem csupán a beszélgetések facilitálásáról szól, hanem arról is, hogy képes legyen érzékelni és reagálni a csoporttagok közötti interakciókra. Az ilyen típusú csoportmunka során a vezetőnek segítenie kell a személyes fejlődést, és erősíteni kell a csoporton belüli kapcsolatokat, miközben biztosítja a megfelelő légkört a nyitott kommunikáció és a bizalom kialakulásához.

A műhelymunka során gyakran mélyebb változások is elindulhatnak – akár az egyes személyekben, akár a csoportban –, amelyeket csak egy jól képzett szakember tud megfelelően értelmezni és kezelni. A vezető feladata, hogy figyelje a csoportdinamikát, és olyan módon irányítsa a folyamatokat, hogy minden résztvevő számára előnyös és támogató környezet alakuljon ki. A segítő szakmákban, ahol egyre több figyelmet kap a csoportmunka, különösen fontos az önismereti és szociális kompetenciák fejlesztése. Az ilyen jellegű csoportokat gyakran pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, ifjúságsegítők vezetik, hiszen ők képesek felismerni a csoportdinamikai folyama-

tokban felmerülő változásokat, és megfelelő módon reagálni rájuk. Az ő szakértelmük szükséges ahhoz, hogy a csoport valóban fejlődjön, és a résztvevők képesek legyenek mélyebb, tartós változásokat elérni. Tisztában vagyunk ugyanakkor azzal, hogy a szakemberek minden területen hiányoznak a rendszerből, a meglévő kapacitások nem elegendők.

A csoportfoglalkozás szervezése és lebonyolítása során fontos, hogy alaposan előkészítsük a folyamatokat, hogy azok a lehető leghatékonyabbak és eredményesek legyenek. Mindez a megfelelő igényfelméréssel kezdődik. A sikeres programok kialakításához érdemes alaposan elbeszélgetni a leendő résztvevőkkel és a kollégákkal, hogy a foglalkozás valóban megfeleljen az igényeknek, és valódi érdeklődést keltsen. Az igényfelmérés során figyelembe kell venni a csoport tagjainak egyéni szükségleteit, érdeklődési körét és a csoport dinamikáját is.

A csoportok működése és a foglalkozások sikeressége érdekében a célokat világosan és pontosan meg kell határozni. Egy jól megfogalmazott fő cél segíthet abban, hogy a program összes eleme összhangban legyen, és a résztvevők is értsék, miért vesznek részt a foglalkozáson. Az alapvető célokon túl fontos, hogy a csoport olyan további célokat is megvalósítson, mint például a jó hangulat megteremtése, a közösség erősítése, vagy akár a résztvevők közti mélyebb kapcsolatok kialakítása.

A hatékony csoportmunka érdekében elengedhetetlen, hogy alaposan megismerjük a résztvevőket. Az életkor, a társas kapcsolatok, az iskolai végzettség és más személyes jellemzők mind fontos szerepet játszanak abban, hogy a csoportdinamika megfelelően kialakuljon, és a foglalkozások egyénre szabottak lehessenek. Ezért célszerű a csoport tagjait előre felmérni, hogy az egyes foglalkozások igényelhető szempontok mentén épüljenek fel. Mivel nem lehet előre megmondani, hogy milyen hangulatban lesznek a résztvevők, és hogyan alakulnak a beszélgetések, mindig érdemes több forgatókönyvet is készíteni.

Egy A és B verzióval való felkészülés segíthet, hogy rugalmasan reagáljunk a csoport igényeire, és alkalmazkodjunk a hangulathoz, ami éppen kialakul.

Az idő faktora szintén kulcsfontosságú. A csoportot vezető személyeknek elegendő időt kell szánniuk a felkészülésre, hogy a program minél jobban megfeleljen a résztvevők elvárásainak. Fontos, hogy a foglalkozások ne csak egyszerűek legyenek, hanem rendszeresek is, hogy a résztvevők a legnagyobb hasznot húzhassák belőlük. A gyakoriság és az időpontok jól szervezett ütemezése hozzájárulhat a csoport tagjainak folyamatos fejlődéséhez és a foglalkozások maximális hatékonyságához.

A helyszín kiválasztása is alapvetően befolyásolja a csoportdinamikát és a foglalkozások eredményességét. A csoportvezetőknek olyan helyszínt kell választaniuk, amely lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők kényelmesen elférjenek, és a székeket körszerű elrendezésben állíthassák fel, hogy mindenki láthassa és hallhassa egymást. A megfelelő tér kialakítása segíthet abban, hogy a résztvevők nyitottabbá váljanak egymás felé, és támogató, bizalmas légkör alakulhasson ki. Ideális, ha a helyiségben természetes fény van, mert ez javíthatja a hangulatot, és segíti a koncentrációt. Ha jó idő van, akár a szabadban is tarthatunk foglalkozásokat, hiszen a friss levegő és a természetes környezet is segíthet a csoportdinamika javításában.

Mivel a csoportdinamikai folyamatok időbe telhetnek, nem szabad elvárni, hogy az első alkalommal mindenki rögtön kényelmesen érezze magát. A kezdeti nehézségekkel, mint például a tagok közötti távolságtartás, türelmesnek kell lenni. Az első pár alkalom alatt érdemes az új módszerek és formák bevezetésére koncentrálni, hogy a résztvevők megszokják a csoportmunka sajátos ritmusát és a foglalkozások formáját. (Kiss-Bagi 2020, 13–15)

A csoportvezető ritkán egy személy, általában team dolgozik együtt, a team tagjai között lehet szervezeti hierarchia is, de lehet funkcionális egyenrangúság is. Vagyis valakinek effektíve vezetnie kell a munkát. (Budai 1994, 232).

A csoportvezető felkészültsége is kulcsfontosságú. A csoportvezetőnek figyelnie kell arra, hogy a csoportmunka során mindenki erőszakmentesen kommunikáljon. Ez azt jelenti, hogy minősítések helyett inkább énközléseket használjunk. Például, ha valami zavar minket, ne azt mondjuk: „Utálatos vagy!”, hanem inkább fogalmazzunk úgy, hogy „Nagyon rosszul esik, ha hangosan szólsz hozzám.” Ezzel tiszteletteljesebben és hatékonyabban tudjuk kifejezni érzéseinket.

Fontos, hogy minden csoporttagnak lehetőséget adjunk arra, hogy megszólaljon, és senki ne érezze úgy, hogy a domináns személyek uralják a beszélgetést. A csoportnak olyan környezetet kell biztosítani, ahol mindenki biztonságban érezheti magát, és ahol a kritikák is tiszteletteljesen, mások érzéseit figyelembe véve fogalmazódhatnak meg.

A csoportvezető feladata, hogy felismerje, kinek milyen erősségei és gyengeségei vannak. Ha tudjuk, miben vagyunk erősek, és hol van szükségünk segítségre, az segíthet a csoportdinamika kezelésében. Egy egyszerű jegyzet segíthet abban, hogy nyomon követhessük a tagok képességeit és lehetőségeit. Ezen kívül fontos, hogy a vezető tisztában legyen saját határaival is. Előfordulhatnak olyan helyzetek, mint például komoly érzelmi elakadások vagy konfliktusok, amikor érdemes szakértő segítséget kérni.

A csoportvezető szerepe, hogy olyan légkört teremtsen, ahol minden tag egyenlőnek érzi magát, és bátorítsa őket. Ez lehet dicséret, támogatás vagy lelkesítés. Ha valaki nem érti a folyamatokat, a vezető feladata tisztázni a dolgokat és segíteni a csoportnak előre lépni. Ha szükséges, közbeléphet és irányíthatja a beszélgetést, hogy ne térjen el a megfelelő iránytól. Emellett a vezető feladatai közé tartozik a csoportdinamika folyamatos figyelemmel kísérése, a felmerülő konfliktusok kezelése, valamint annak biztosítása, hogy a foglalkozás során minden résztvevő aktívan és biztonságban vehessen részt. A vezető felelőssége továbbá, hogy a csoportfoglalkozás céljai és keretei világosak maradjanak a résztvevők számára.

Hogyan készülünk fel egy csoportfoglalkozásra?

A sikeres csoportfoglalkozás alapja egy jól átgondolt terv. Nem baj, ha nem ragaszkodunk minden pontjához, hiszen a csoport hangulata vagy az adott helyzet könnyen alakíthatja a programot. Azonban fontos, hogy több lehetőséggel készülünk, így mindig alkalmazkodni tudunk az adott szituációhoz. Fontos a csoporttal együtt készíteni egy szabályzatot, amelyhez a műhelymunkákon mindenki tartja magát. Érdeemes ajánlatokat tenni a csoportnak, mint például: Senkinek nem vágunk a szavába, nem mobiltelefonozunk, kézfeltétellel jelentkezünk, amikor valaki szeretne felszólalni stb.

Még a foglalkozás előtt érdemes mindent összekészíteni, amire szükség lehet – eszközöket, kellékeket, jegyzeteket. Ez segít elkerülni az olyan kellemetlen helyzeteket, amikor valami hiányzik, és improvizálnunk kell.

A találkozó után szánjunk időt arra, hogy leírjuk a fontosabb eseményeket és megjegyzéseket. Jegyezzük fel, mi történt, milyen megállapodások születtek, és melyek a következő feladatok. Ez a dokumentáció nemcsak a következő alkalom tervezését könnyíti meg, hanem biztosítja, hogy a foglalkozások összefüggően épüljenek egymásra.

Ha a csoport jellege lehetővé teszi, a foglalkozások elején és végén vezessünk be egy nyitó- és zárókört. A nyitókörben minden résztvevő pár szóban elmondhatja, hogy érzi magát, vagy milyen gondolatokkal érkezett. Ez segít a csoportvezetőnek felmérni az aktuális hangulatot. A zárókör a végén ugyanilyen fontos: itt a résztvevők megoszthatják, mit tanultak, mi tetszett nekik, vagy épp mit visznek magukkal a következő alkalomra. Ezek a körök nemcsak lezárják a napot, hanem értékes visszajelzéseket is adnak (Kiss-Bagi 2020, 15–17).

Műhelyvezetés első alkalommal

A vezetőnek a legelső műhelymunkán érdemes egy pár hasznos információt elmondania:

- A műhelymunka vezetője üdvözli a résztvevőket, és bemutatkozik (Amennyiben többen tartják a műhelyt, mindenki bemutatkozik)
- Ha szükséges, felajánlja a résztvevőknek, hogy ők is mutatkozzanak be
- Ismerteti a szervezési tudnivalókat, a műhely menétét
- Ismerteti a témát, indokolja a témaválasztást
- Instruksiókat, információkat ad (mit fogunk csinálni, lesz-e szünet, elmondja az egész napos tervet) (Mewaldt-Gailius 2005)

1. műhelytervezet:

- **A műhely címe:** Egymás megismerése: Önismeret és a kommunikáció fejlesztése



Fejlesztendő területek:

A műhely során a résztvevők fejleszthetik önismeretüket, kommunikációs készségeiket, aktív hallgatási és reflektív gondolkodási képességüket, valamint jobban megismerhetik csoportdinamikáikat és a közös alkotás során megjelenő szerepeiket.



A résztvevők száma: 10–15 fő, hogy megfelelő interakció és személyes figyelem valósulhasson meg minden résztvevő számára.



A résztvevők életkora: 12 éves kortól



Időtartam: 1,5 óra (10:00–11:30)



Szükséges eszközök: Dixit kártyák, OH kártyák, papírok, filctollak, festékek, kréták



Az előkészítéshez szükséges idő: 20–30 perc a szükséges eszközök előkészítésére, a helyszín berendezésére és a műhely előkészítésére.

 **A baleseti kockázat szintje:** Alacsony. Mivel a műhelyben nem szerepelnek fizikai, aktív mozgást igénylő feladatok, a baleseti kockázat minimális.

 **Helyszín:** Beltéri helyszín, amely biztosítja a csoport számára a körben ülést és a kreatív feladatokhoz szükséges mozgást. A helyszínnek elegendő térrel kell rendelkeznie a résztvevők számára, hogy kényelmesen elhelyezkedjenek és dolgozhassanak.

 **Helyigény:** Közepes. A csoportnak szüksége van egy tágasabb térre, ahol kényelmesen elférhetnek, és csoportos feladatokat oldhatnak meg. Elsősorban az alkotáshoz és a különböző gyakorlatokhoz szükséges a nagyobb tér.

• **Szükséges kompetenciák:**

A műhely vezetőjének szükséges a csoportdinamika kezeléséhez szükséges készségekkel rendelkeznie, továbbá az aktív hallgatási és kommunikációs technikák ismerete. Az empátia, a nyitottság és a kreatív vezetési képességek kulcsfontosságúak a csoportos feladatok irányításában. A vezetőnek képesnek kell lennie a résztvevők motiválására, a feladatok szoros irányítására és hatékony visszajelzések adására. (Besnyei, 2019, 149)

A műhely menete:

III. Nyitókör (időtartam 10:00–10:10)

Cél: Ráhangolódás, feszültségoldás

Gyakorlat: A csoport körben ül, és mindegyik csoporttag elvesz egy kártyát a kör közepén szétszórta hagyott kártyapakliból, majd elmondja, hogy hogyan érzi magát, és hogy miért azt a kártyát választotta.

Eszköz: Dixit kártya, OH kártya, akár sajátkészítésű kártyák

II. Névtanulás (időtartalom 10:10–10:20)

Cél: A résztvevők megtanulják egymás neveit

Gyakorlat: A csoport körben ül. Az egyik résztvevő bemutatkozik. A mellette ülő ember megismétli a hallott nevet, majd kimondja a saját nevét is. A harmadik ember elismétli az első és a második nevet, majd ő is bemutatkozik. A játék addig tart, ameddig a kör be nem zárul.

Eszköz: nincs

III. Ismerkedés (10:20–10:45)

Cél: Ismerkedés, a csoporttagok elvárásainak és szerepeinek tisztázása

Gyakorlat: A vezető elmondja: A csoportunk moziba ment. Kicsit elkéstünk, sötét van a teremben. Ülőhelyeket keresünk. A reklámoknak már vége van, elkezdődött a film. A vásznon a film címe olvasható éppen. Képzeljük el, milyen filmet nézünk most, hogyan jelenik meg a cím a filmvásznon. A film elején látjuk a szereplők nevét. Képzeljük el, melyik lehetne közülük a saját szerepünk? Milyen színész lennénk?

Eszköz: Papír, filctoll, festék, kréta

1. lépés:

Minden résztvevő kap két lapot, egyik lapra le kell írni (rajzolni) a film címét, a másik lapra pedig saját szerepünket. Majd összeülünk és bemutatjuk egymásnak a rajzokat, írásokat.

2. lépés

Bevezető szöveg, a vezető mondja: Itt vagyunk együtt mindannyian. Milyen filmet készítenénk most közösen? Komédiát? Tragédiát? Mit gondoltok? Milyen szerepeket játszanánk külön-külön? Kik lennének a főszereplők, a mellékszereplők, a statiszták?

Miközben készítjük a filmet, a csoporttagok elmondják a film tartalmával és légkörével kapcsolatos elvárásaikat. Megbeszéljük mit szeretnének megvalósítani, és mit sze-

retnének elkerülni a csoportban. (Mewaldt–Gailius 2005, 48).

IV. Zárókör (11:10–11:30)

Gyakorlat: A műhely lezárásaként minden résztvevő kifejezheti érzéseit a foglalkozással kapcsolatban. A vezető kérdéseket tesz fel, például: „Mi volt az, ami meglepett? Mi tetszett a legjobban? Milyen érzés volt másokkal közösen dolgozni?”

A résztvevők megosztják egymással a tapasztalataikat, és visszajelzést adnak arról, hogyan érezték magukat a gyakorlatok során.

Eszközök: Nincs szükség további eszközökre.

2. műhelytervezet:

- **A műhely címe:** Fedezd fel Önmagad! – Önismereti műhelymunkák

Fejlesztendő területek:

- Az önismeret elmélyítése
- A kommunikációs készségek fejlesztése
- Az önbizalom növelése
- Csoportdinamika és konfliktuskezelés
- Mentális higiéné

A résztvevők száma: 10–15 fő

A résztvevők életkora: 16 éves kortól

Időkeret: 2 óra

Helyszín: Beltér (pl. kényelmes terem, ahol a csoport körben le tud ülni)

Helyigény: Közepes (lehetőség mozgásra, kiscsoportos munkára)

Szükséges eszközök:

- Papír, toll, önbizalom- és önismereti kártyák
- Tükör
- Képeskártyák (pl. Dixit, vagy egyéni gyűjtemény)
- Flipchart tábla és filctollak

• **Szükséges kompetenciák:**

- Csoportvezetői tapasztalat
- Empatikus kommunikációs készség
- Konfliktuskezelés

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** 30 perc (eszközök elhelyezése, feladatok áttekintése)

 **A baleseti kockázat szintje:** Alacsony

A műhely menete

1. Nyitókör – Ráhangoló feladat (15 perc)

Cél: Ráhangolódás, nyitott légkör megteremtése

Gyakorlat: Minden résztvevő kiválaszt egy képeskártyát, amelyik legjobban kifejezi a jelenlegi érzelmi állapotát, majd a körben megosztja gondolatait. Eszközök: Képeskártyák

2. Önértékelés – A belső hangunk (20 perc)

Cél: Az önismeret elmélyítése, az önbizalom erősítése

Gyakorlat: A résztvevők egy papírra felírják, milyen belső mondatok kísérik őket a mindennapokban (pl. „Nem vagyok elég jó”, „Sosem leszek sikeres”). Kiscsoportban megosztják, majd pozitív megerősítéseket írnak egymásnak.

Eszközök: Papír, toll

3. Szerepek a csoportban (30 perc)

Cél: A csoportdinamika és az önismeret fejlesztése

Gyakorlat: A csoport közösen megbeszéli, milyen szerepeket töltenek be a különböző környezetekben (pl. munka, iskola, barátok), és hogyan hat rájuk ezeknek a szerepeknek a változása.

Eszközök: Flipchart tábla

4. Tükörgyakorlat – Önmagam látása (20 perc)

Forrás: Buda Béla: *Mentálhigiéné*

Cél: Az önismeret elmélyítése

Gyakorlat: A résztvevők tükörbe néznek, és szavakban megfogalmazzák, mit látnak és hogyan értelmezik saját képüket. Ezután párokban írnak egy-egy pozitív visszajelzést a másiknak.

Eszközök: Tükör, papír, toll

5. Zárókör – Reflexió (15 perc) (Mewald & Gailius 2005) Ifjúsági csoportvezetők gyakorlati kézikönyve

Cél: Élményfeldolgozás, visszacsatolás

Gyakorlat: Minden résztvevő megosztja, milyen felismerésekkel gazdagodott. Egy szóval vagy egy mondattal összefoglalja, mit visznek magukkal a műhelyből.

Eszközök: Flipchart tábla, filctoll. (Besnyi 2019, 149)

Táborvezetés

„A tábor sajátos, külön világ, ahol – az együtt töltött napok idejére – a gyerekek a maguk törvényei szerint szeretnének élni, mintegy próbára tenni saját világukról alkotott elképzelésüket” (Jánosi 1985, 171).

Nehéz megfogalmazni a tábor definícióját, tekintettel arra, hogy ez koronként, országonként, társadalmi és szociális állapotok szerint változó. Nagy Ádám, Révész György megfogalmazását találja a legmegfelelőbbnek: A tábor olyan – a résztvevők komfortzónáját jelentősen meghaladó

körülmények között, legalább öt nap időtartamú, bentlakásos, érdemi önkiszolgálást feltételező szabadidős közösségi tevékenység, amelyben a táborozók önkéntesen vesznek részt, és jelentős rekreációs funkciója van. (Nagy 2018, 1). A fenti meghatározás alapján a tábor olyan komplex nevelési és szabadidős keretet jelent, amely tudatosan eltér a résztvevők mindennapi élethelyzetétől, és egyszerre biztosít közösségi élményt, rekreációs funkciót és személyes fejlődési lehetőséget. A komfortzónát meghaladó környezet, a bentlakásos jelleg, valamint az időtartam együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy a táborozás intenzív, élményszerű tapasztalatként jelenjen meg, amelynek hatása túlmutat az egyszeri programokon, és hosszabb távon is befolyásolhatja a résztvevők szociális és közösségi kompetenciáinak alakulását.

A táborvezetés sokkal átfogóbb és komplexebb feladat, mivel nem csupán egyetlen alkalomra vagy rövid időke-retre korlátozódik, hanem általában több napig, akár hetekig tartó folyamatos szervezést és vezetést igényel. A táborvezetőnek nemcsak a programok lebonyolításáért kell felelnie, hanem a résztvevők egészségi és biztonsági állapotáért is. Ez sokszor azt jelenti, hogy a táborvezető a közösségi élet minden részletére kiterjedő figyelmet szentel, beleértve az étkezést, a szállást és az általános logisztikát. Az előkészítés során a táborvezetőnek alaposan fel kell készülnie minden részletre. A programtervezés fontos szerepet játszik a tábor sikerében, hiszen változatos és jól szervezett tevékenységeket kell biztosítani, amelyek mind fejlesztik, mind szórakoztatják a résztvevőket. A tá-

borvezető feladata, hogy megfelelő egyensúlyt teremtsen a pihenés és az aktív programok között, figyelembe véve a résztvevők életkorát, érdeklődési körét és képességeit. A tábor során a csoportdinamika kiemelt fontosságú. Mivel a táborozók hosszabb időt töltenek együtt, erős közösségi kötelékek alakulhatnak ki, amelyek elősegítik az együttműködést és a barátságok kialakulását. A táborvezető feladata, hogy olyan környezetet teremtsen, amely támogatja a közösségi érzést, miközben segíti a különböző személyiségek integrálódását is. Ehhez szükség van arra, hogy a vezető érzékenyen reagáljon a csoport dinamikájára, és időben felismerje a konfliktusokat vagy feszültségeket. A táborvezetés egyik legfontosabb aspektusa a biztonság és a felelősségvállalás. A vezetőnek biztosítania kell, hogy minden résztvevő biztonságban érezze magát, és tisztában legyen a tábor szabályaival és biztonsági előírásaival.

Ezenkívül a vezetőnek képesnek kell lennie arra, hogy gyorsan és hatékonyan reagáljon váratlan helyzetekre, mint például egészségügyi vészhelyzetekre, az időjárás változásaira vagy a logisztikai problémákra.

A táborvezető szerepe nemcsak a programok lebonyolításában és a biztonság fenntartásában rejlik, hanem abban is, hogy motiválni tudja a táborozókat. A táborozók lelkesedése, aktivitása és részvétele nagyban függ attól, hogy a táborvezető milyen példát mutat. A pozitív hozzáállás, a nyitottság és a problémák gyors megoldása mind hozzájárul ahhoz, hogy a táborozók jól érezzék magukat, és maradandó élményekkel térjenek haza. (Nagy 2018, 5–10)

Tábori programterv

Négynapos tábor – példa

A tábor neve: Tóparti kalandtábor

A tábor időtartama: Augusztus 7–10.

Helyszíne: Ludas, Róka-tanya

Részletes program:

Hétfő – Augusztus 7.

15:00 – Érkezés, a jelentkezési lap kitöltése – pénzügyek intézése, kipakolás, a szobák elfoglalása, a sátrak felállítása

16:30 – Uzsonna

17:00–19:00 – Bemutatkozás, ismerkedés (játékok), a szabályok ismertetése

19:30 – Vacsora

20:30 – Tusolás

21:00 – Tábornévtár – játékok a tábornévtárnál, éneklés, társas est

23:00 – Takarodó

Kedd – Augusztus 8.

8:00 – Ébresztő zenével

8:30 – Reggeli torna

9:00 – Reggeli

9:15 – Szoba- és sátoellenőrzés

9:30–12:00 – délelőtti foglalkozás – csoportokra bontás, a csapatnév kiválasztása, címer készítése (bármilyen tárgyból (legyenek kreatívak a gyerekek), angyalok-báránnyal, az ügyeskedés beosztása.

12:00–13:00 – Szabadidő (pihenés)

13:00 – Ebéd

13:30–15:30 – Szabadidő, fürdés, locsolkodás, pihenés

15:30–17:00 – délutáni foglalkozás – a tájékozódás bemutatása, ismerkedés a háziállatokkal.

17:00 – Uzsonna

17:30–19:30 – Kiütőcske, sportolási lehetőség

19:00–20:00 – Tusolás

20:00 – Vacsora

21:00 – Karaoke

23:00 – Takarodó

Szerda – Augusztus 9.

- 8:00 – Ébresztő zenével
- 8:30 – Reggeli torna
- 9:00 – Reggeli
- 9:15 – Szoba- és sátoellenőrzés
- 9:30–12:00 – délelőtti foglalkozás – Növényvilág: a tópart növényei, herbárium készítése
- 12:00–13:00 – Szabadidő (pihenés)
- 13:00 – Ebéd
- 13:30–15:30 – Szabadidő, fürdés, locsolkodás, kötelező pihenés
- 15:30–17:00 – Délutáni foglalkozás – Ékszer és maszk készítése falevélből, természetes anyagokból, alkossanak képeket a természet elemeivel (tó, nádas, madarak, méhek, virágok)
- 17:00 – Uzsonna
- 17:30–19:30 – Gyógynövényből tea készítése közösen, majd közös csapatépítő játékok
- 19:30–20:00 – Tusolás
- 20:00 – Vacsora
- 21:00 – Just dance
- 23:00 – Takarodó

Csütörtök – Augusztus 10.

- 8:00 – Ébresztő zenével
- 8:30 – Reggeli torna
- 9:00 – Reggeli
- 9:15 – Szoba- és sátoellenőrzés
- 9:30–12:00 – délelőtti foglalkozás – Állatvilág: emlősök, madarak, halak, kételtűek megismerése
- 12:00–13:00 – Szabadidő, játék
- 13:00 – Ebéd
- 13:30–15:30 – Szabadidő, fürdés, locsolkodás, pihenés
- 15:30–17:00 – Utolsó kvízzjáték, csapatjátékok. Eredményhirdetés, a diplomák kiosztása, a legszebb szobáért járó díj kiosztása – angyalka-bárány kihirdetése.
- 17:00 – Uzsonna
- 18:00 – Jönnek a szülők a gyermekekért

Tábori műhelytervezet a tábor második napjára

Délelőtti műhelyfoglalkozás:

Az 1. műhely címe: Ismerj meg!

Fejlesztendő területek:

- Szociális készségek
- Kommunikációs képességek
- Önreflexió
- Csoportkohézió és bizalom
- Játékos tanulás

A résztvevők száma: 12–20 fő

A résztvevők életkora: 12–16 évesek

Időkeret: 1,5 óra (9:30–11:30)

Helyszín: Szabadtéri vagy nagyobb beltéri helyszín, ahol van lehetőség körbe ülni és mozogni

Helyigény: Kényelmes tér a mozgáshoz, székek vagy párnák körben elhelyezve

Szükséges eszközök:

- Papír és íróeszközök
- Posztterek, filctollak
- Kártyák vagy cédulák az ismerkedős játékokhoz
- Kis labda vagy plüss (a beszélő tárgyhoz)
- Stopper vagy időmérő alkalmazás

Az előkészítéshez szükséges idő:

- Az eszközök előkészítése: 30 perc
- Térrendezés: 15–20 perc
- A program áttekintése, instrukciók végig gondolása: 15 perc
- Teljes előkészítési idő: kb. 1 óra

A baleseti kockázat szintje: Alacsony

- A foglalkozás nem tartalmaz veszélyes aktivitásokat.
- Figyelmet kell fordítani a mozgásos játékok során a megfelelő térkialakításra.
- A táborvezető figyelje, hogy mindenki komfortosan érezze magát.

Szükséges kompetenciák:

- Jó kommunikációs és vezetői készségek
- Rugalmasság, a csoportdinamikához való alkalmazkodás
- Képesség a gyermekek motiválására és aktív bevonására
- Empatikus hozzáállás

A műhely menete:

1. Köszöntés és ráhangolódás (10 perc)

- A táborvezető ismét bemutatkozik, és elmondja az instrukciókat.
- A résztvevők a neveik és egy mozdulat segítségével mutatkoznak be.

2. Jégtörő játék: Névdobálós labdajáték (15 perc)

- Egy kis labdát egymásnak dobva mondják ki a nevüket.
- Ezután megosztanak egy kedvenc dolgot magukról (pl. kedvenc étel, film).

3. Kérdőös kártyák – „Ha lehetne...” (20 perc)

- A gyerekek kérdéseket tartalmazó cédulákat húznak, mint pl. „Ha lehetne bármilyen szupererőd, mi lenne az?”
- A körben megosztják válaszaikat.

4. Kreatív készségfejlesztés – Közös poszterkészítés (25 perc)

- Közös posztert készítenek a csoport szabályairól és céljairól.
- Pl.: „Hogyan tudunk jól együttműködni?”

5. Lezárás – Mit viszel magaddal? (10 perc)

- Egy-egy szóban mindenki elmondja, mit tanult a foglalkozásból.

A 2. műhely címe: Kortársbántalmazás – felismerés és megelőzés

 **Fejlesztendő területek:** Empátia, konfliktuskezelés, érzelmi intelligencia

 **A résztvevők száma:** 10–20 fő

 **A résztvevők életkora:** 12–16 év

 **Időkeret:** 90 perc (délutáni foglalkozás)

 **Helyszín:** A táborhely közösségi terme vagy a szabadban

 **Helyigény:** Székek körben elhelyezve, szabad tér a játékokhoz

 **Szükséges eszközök:** Kártyák a helyzetgyakorlatokhoz, poszterek, filcek

 **Az előkészítéshez szükséges idő:** 30–45 perc (attól függően, hogy az eszközök előkészítése és a tér berendezése mennyi időt igényel)

 **A baleseti kockázat szintje:** Alacsony – A foglalkozás főként beszélgetésekre, kreatív és dramatikus elemekre épül, ahol nincs jelentős fizikai aktivitás vagy veszélyforrás. A szerepjátékok során figyelmet kell fordítani arra, hogy a résztvevők ne éljék meg túlzottan

intenzíven a helyzeteket, és szükség esetén biztosítani kell az érzelmi támogatást.

Szükséges kompetenciák: Konfliktuskezelési ismeretek, érzékenyítő módszerek

A műhely menete:

1. Bevezető beszélgetés – Mi a bántalmazás? (15 perc)

- A csoportvezető felteszi a kérdést: „Mit jelent számotokra a bántalmazás?”
- A résztvevők megosztják gondolataikat, majd a vezető kiegészíti a definíciót (fizikai, verbális, online zaklatás stb.).

2. Interaktív helyzetgyakorlatok – szerepjátékok (30 perc)

- A csoport három részre oszlik: áldozat, bántalmazó és szemlélő
- Különböző szituációkat játszanak el (pl. iskolai csúfolódás, kiközösítés, online bántalmazás)
- Az egyes jelenetek után közösen megbeszélik, milyen érzés volt az adott szerepben lenni.

3. Csoportos problémafeldolgozás – „Mit tehetünk ellene?” (20 perc)

- Kiscsoportokban ötleteket gyűjtenek arra, hogyan lehet fellépni a bántalmazás ellen.
- Közösen megosztják és megbeszélik a javaslatokat.

4. Poszterkészítés – üzenetek a bántalmazás ellen (15 perc)

- A résztvevők plakátokat készítenek pozitív üzenetekkel, amelyeket a táborban kihelyezhetnek.

5. Reflexió, lezárás – Mit viszünk magunkkal? (10 perc)

- A vezető megkéri a résztvevőket, hogy egy szóval vagy mondattal foglalják össze, mit tanultak.

- A csoport közösen lezárja a foglalkozást.

Pédák a tábori dalokhoz:

Szellőzúgásnak fárad a hangja,
Kis falucskának szól a harangja.
Halkan, halkan szól a harang, bim-bam, bim-bam,
Lelkünk mélyén kél a visszhang, bim-bam, bim-bam.

Fenn a falon van egy kicsi bolha

A játék menete, játékszabályok:
A játékos mondóka lényege, hogy versszakonként a bolha és a polka szavak végéről mindig elhagyunk egy hangot, és egyre gyorsabban mondjuk versszakról versszakra haladva.

A szöveg:

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolha,
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolha,
Nézd a kicsi bolhát, hogy járja a polkát,
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolha.

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolh.
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolh.
Nézd a kicsi bolht, hogy járja a polkt.
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bolh.

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bol.
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bol.
Nézd a kicsi bolt, hogy járja a polt,
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bol.

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bo.
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bo.
Nézd a kicsi bot, hogy járja a pot,
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi bo.

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi b.
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi b.
Nézd a kicsi b-t, hogy járja a p-t,
Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi b.

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi... (itt csukott szájjal kihagyjuk a szót)

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi...

Nézd a kicsi..., hogy járja a...

Fenn a falon, fenn a falon, van egy kicsi BOLHA!!!

A játék lezárása:

A végére már mindenki nagyon „pörögni” fog, és az utolsó BOLHA szó nagyon hangos bekiabálásával van vége a játéknak.

Játékajánlatok:

Névtanulós:

1. ELNÖK-TITKÁR

- Időtartam: 10–15 perc
- Eszközök: Nincs szükség eszközökre
- Létszám: 10–20 fő
- Megjegyzés: A játék más változatai a koncentrációs játékok között találhatók.

A játék meghatározott ritmusban zajlik, amelyhez minden résztvevőnek alkalmazkodnia kell. Egy játékos adja meg a ritmust – tapsol, a térdére csap, majd bal váll fölé mutatva kimondja a saját nevét, végül jobb váll fölé mutatva egy másik játékos nevét, például: taps, térd, „Béla – Anikó”.

A megszólított játékos folytatja a ritmus tartásával és a nevek továbbadásával. Fontos, hogy a ritmus ne szakadjon meg. Azt a személyt, akitől valaki a szólás jogát kapta, nem hívhatja vissza.

Irodalomjegyzék:

Besnyi Szabolcs. 2019. Játékra fel! A sikeres játékvezetés titkai. Budapest: Katalizátor Pedagógusképzési Központ.

Buda Béla. 1994. Mentálhigiéné. Budapest: Animula.

Jánosi Sándor. 1985. 10 tanács a táborozó úttörők vidám

műsoraihoz. In: Jani Lászlóné (szerk.) 600 tanács a kulturális, művészeti neveléshez. Budapest: ILK.

Kiss Róza – Bagi Krisztina. 2020. Csoportmunka alapjai: elmélet és gyakorlat. A kiadványt a TÁRS Projekt Foglalkoztatási Munkacsoportja állította össze. Csoportmunka a gyakorlatban 13–17. Budapest: NFSZK. Felelős kiadó: Dr. Tóth Tibor.

Mewaldt, Andrea – Gailius, Žilvinas. 2005. Ifjúsági csoportvezetők gyakorlati kézikönyve. Szeged: Nagyító Alapítvány.

Nagy Ádám. 2018. [Cikk]. Új Pedagógiai Szemle 2018(5–6): 1.

Online forrás

Kiss Ambrus Tamás. é. n. Fenn a falon van egy kicsit bolha.

Elérhető: <https://tanulasizona.hu/fenn-a-falon-van-egy-kicsit-bolha/>

(Letöltés ideje: 2025. február 15.)



Kiadó:

Antropos Mentálhigiéné egyesület
Kumanovska 2, 24000 Szabadka

Nyomda:

Grafoprodukt,
Atile Jozefa 26, 24000 Szabadka
ISBN-978-86-908846-0-5
Példányszám: 100

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

316.624-057.874(035)
159.923.5-057.874(035)
37.064(035)

LÁTHATÓVÁ tenni a láthatatlant : mentálhigiénés és prevenciósz módszertani kézikönyv a kortársbántalmazás megelőzésére / [a szerkesztő Ricz Dencs Tünde].

- Subotica = Szabadka : Az Antropos Mentálhigiénés Egyesület, 2026 (Szabadka : Grafoprodukt). - 181 str. : ilustr. ; 23 cm

„A kiadvány a PP Y H projekt keretében valósult meg” --> kolofon. - Tíráž 100.

- Bibliografija: str. 180-181.

ISBN 978-86-908846-0-5

a) Вршњачко насиље - Спречавање - Приручници

COBISS.SR-ID 187248137