



# NEHÉZ HELYZETEK

# AZ ISKOLÁBAN

ÚTMUTATÓ AZ AMNESTY BULLYING MEGELŐZŐ

TANANYAGAINAK HASZNÁLATÁHOZ

*A kiadvány az Amnesty International Magyarország CEBRICS elnevezésű, 0020-2023-71382 számú projektjének keretében, a German Marshall Fund of the United States támogatásával valósult meg. A kiadványban szereplő nézetek nem feltétlenül tükrözik a German Marshall Fund of the United States vagy annak partnereinek véleményét.*

# BEVEZETŐ

***Az emberi jogi oktatás célja egyének, csoportok és közösségek felvértezése olyan tudással és készségekkel, amelyek összhangban állnak az emberi jogokkal.***

Az emberi jogi oktatás túlmutat a jogok pusztá ismeretén és betartásán: a résztvevők megtanulnak élni azokkal, fellépni a jogsértések ellen, kiállni mások jogaiért, és elsajátítják a kritikus gondolkodás képességét is, vagyis az emberi jogokról tanulva tudatos polgárokká válnak. Az emberi jogi oktatás többféle látásmód megismertetésén keresztül az automatikus viselkedésformák felülvizsgálatára ösztönöz. Célja, hogy az emberek felismerjék az olyan helyzeteket, amelyekben sérülhetnek az emberi jogok, és lehetővé teszi, hogy mindenki egyéni élethelyzetéhez és erőforrásaihoz mérten tudjon fellépni az emberi jogok védelme érdekében.

Az iskolai zaklatás többek között emberi jogi kérdés. A bullying során sérül például az áldozat méltósága és biztonságához való joga. Az ilyen esetek azonban nem csak rá gyakorolnak káros hatást, az egész közösséget megmérgezik a rövid- és hosszútávú következmények. 2019-ben többek között azért alkottuk meg az iskolai zaklatás megelőzését célzó foglalkozásunkat, mert úgy gondoltuk, hogy az emberi jogi oktatás, az általunk alkalmazott módszertan különösen alkalmas arra, hogy olyan tudással, készségekkel és eszközökkel vértesse fel a közösségek tagjait, amelyek segítenek nekik abban, hogy aktívan telessenek a környezetükben tapasztalható bullying ellen.

Az iskolai zaklatás rendkívül elterjedt jelenség a magyarországi intézményekben. Az **Unicef 2022-es kutatása** kimutatta, hogy a diákok 85%-a tapasztalta már a zaklatás valamelyik formáját az iskolában, 77%-uk pedig többszöri bántalmazásról számolt be. A probléma súlyosságát jelzi az iskolai zaklatást megelőző foglalkozásunk iránti érdeklődés: összes meghívásainknak több, mint harmadát adják ezek az órák. **A homofób és transzfób törvény 2020-as bevezetése óta** azonban minden iskolai meghívásunk visszaesett, és hozzánk hasonlóan számos olyan szervezeté, amelyek a bullying megelőzésével vagy kezelésével foglalkozik. Miközben a problémát tovább mélyítette a sérülékeny csoportok, például az LMBTQI közösség tagjai elleni propaganda. A téma tabusítása miatt az iskolák többsége még távolabb került a bullying megelőzésétől és hatékony kezelésétől.



Azért írtuk meg ezt a kiadványt, hogy az általunk kidolgozott foglalkozás és online tananyag azokhoz a fiatalokhoz is eljusson, akikkel nem tudunk személyesen találkozni. Bízunk benne, hogy jól hasznosítható eszköznek találják majd azok a szakemberek, akik iskolában vagy iskolán kívül foglalkoznak fiatalok csoportjaival.

## MIBEN SEGÍT EZ A KIADVÁNY?

Útmutatónk az iskolai bullying megelőzéséhez kínál gyakorlatban alkalmazható, egymásra épülő eszközöket. Készítettünk a témában egy 20-30 perc alatt elvégezhető e-learning kurzust, amelyhez egy 90 perces iskolai foglalkozás kapcsolódik, melyeket részletesebben is bemutatunk az alábbiakban. A két eszköz együttes használatát gondoljuk igazán hatékonynak, de külön-külön is használhatóak iskolai környezetben is. Mindkettőt 7. osztálytól a középiskola végéig ajánljuk osztályoknak és más közösségeknek. Használatukhoz szükség van egy felnőtt csoportvezetőre (pl. tanárra, iskolapszichológusra), aki végigvezeti a csoportot a feladatokon, kérdéseivel segíti a résztvevőket a jelenség mélyebb megértésében és a bullying megelőzését szolgáló erőforrások, eszközök felkutatásában.

***Használatukhoz szükség van egy felnőtt csoportvezetőre (pl. tanárra, iskolapszichológusra), aki végigvezeti a csoportot a feladatokon, kérdéseivel segíti a résztvevőket a jelenség mélyebb megértésében és a bullying megelőzését szolgáló erőforrások, eszközök felkutatásában.***



Az e-learning tananyag az iskolai zaklatással kapcsolatos alapfogalmakat ismerteti meg, mélyíti el. A kétszer 45 perces iskolai foglalkozás az alapfogalmak rövid átisméltése után alkalmat ad arra, hogy a résztvevő fiatalokkal együtt jobban elmerüljünk a témában. Beleképzeljük magukat az áldozat helyébe, és felhívjuk a fi-

gyelmet arra, hogy tévút (áldozathibáztatás) a zaklatás felelőssévé tenni őt. Egy csoportkohéziót is erősítő, játékos feladat keretében igyekszünk megérteni, mi motiválja a bántalmazót, és hogy milyen rövid- és hosszú-távú következményei lehetnek a zaklatásnak. A foglalkozás hangsúlyos befejező részében bemutatjuk, hogy a szemtanúknak milyen sok lehetősége van megállítani a zaklatást. Arra is figyeltünk, hogy az esetleges áldozatok kapjanak támogatást, megismerjenek segítő szervezeteket. Célunk, hogy a foglalkozás végére a csoportban közös megélés legyen: van kiút a bántalmazó helyzetekből, és van lehetőség békés, befogadó közösségeket kialakítani.

Korábbi foglalkozásunkat a 2023/24-es tanévben fejlesztettük tovább. Felismertük, hogy a célcsoportunk egyre jobban ismeri a bullyinggal kapcsolatos alapfogalmakat, ezért a tananyagot úgy alakítottuk át, hogy miközben lehetőséget ad az alapfogalmak tisztázására, alkalmat kínál a jelenség mélyebb megértéséhez és az egymásért való kiállás minél több lehetőségének megismeréséhez is.

Bullying megelőző tananyagunkat ebben a tanévben 20-30 osztályhoz/csoporthoz juttatjuk el, de bízunk abban, hogy fiatalokkal foglalkozó szakembereken keresztül, képzéseink és ezen útmutató segítségével ennél jóval több gyereknek és fiatalnak segíthetünk abban, hogy kiálljanak egymásért.

## AZ E-LEARNING LEÍRÁSA ÉS HASZNÁLATA

Az alapfogalmak mélyebb megismertetésére interaktív online tananyagot dolgoztunk ki a fiatalok számára, amelyet a 90 perces foglalkozás előtt végezhetnek el önállóan. A kurzus az **Amnesty Akadémia** felületén való egyéni regisztráció után végezhető el körülbelül 20 perc alatt. Az Akadémiára való jelentkezéskor a 18 éven aluli tanulók számára szülői hozzájárulás szükséges, amit a regisztrációs felületen tölthetnek le a tanulók. A kitöltött hozzájárulásokat az **oktatas@amnesty.hu** címre kérjük elküldeni.

**Lehetőség van arra is, hogy az egyes osztályok vagy csoportok az Akadémia felületén is csoportot alkossanak, a foglalkozásvezető pedagógus pedig követni tudja a tagok haladását. Ehhez kérjük, hogy vegyék fel velünk a kapcsolatot az [oktatas@amnesty.hu](mailto:oktatas@amnesty.hu) címre írt e-maillal.**

Az online tananyag öt rövid részre tagolódik. Ezekben tisztázzuk a konfliktus és a bullying fogalma közötti különbséget, sorra vesszük a bullying szereplőit és formáit. Szó esik arról is, hogy mennyire elterjedt jelenség az iskolai zaklatás Magyarországon, illetve hogy milyen segítő szervezetekhez fordulhatnak a fiatalok. A mélyebb megértést és az ismeretek elsajátítását interaktív feladatok és rövid kvízek segítik.

***Az e-learning a 90 perces foglalkozástól függetlenül is elvégezhető, de javasoljuk mindkét eszköz használatát.***

# AZ ISKOLAI FOGLALKOZÁS MENETE

**Időtartama** 90 perc (2\*45 perc)

**Ajánlott korosztály** 13-18 év

**Ajánlott létszám** 15-30 fő



**Csoport jellemzője**

Iskolai osztály vagy más, idejét gyakran együtt töltő csoport (pl. szakkör, sportszabályozás stb.)

**Cél**

*Az iskolai zaklatás (bullying) alapfogalmainak tisztázásán túl a jelenség okainak és lehetséges következményeinek megértése, az áldozatok támogatása, kézzel fogható eszközök átadása egy befogadó és békés közösség létrehozása és megőrzése érdekében.*

**Szükséges eszközök**

- Egy, a csoport létszámának megfelelő, a foglalkozás zavartalan lebonyolítására alkalmas terem.
- Székek körben elrendezve.
- Lehetőség szerint mozgatható asztalok a kiscsoportos feladatokhoz (3 asztal egy-egy csoport számára, melyeken egy nagy csomagolópapír vagy flipchart papír elfér).
- A feladatokhoz: 5 db nagy csomagolópapír vagy flipchart papír, 20-30 db post it, színes filcek, zsírkréták.

**Nyitó kör**

A foglalkozást egy nagy körben ülve kezdjük el, ahol a foglalkozás vezetője/vezetői ugyanúgy a kör részei, mint a diákok. A beszélgetés elején tisztázzuk a főbb csoportszabályokat (pl. figyelünk egymásra, nem kommunikálunk bántó módon), amelyek segítenek, hogy mindenki jól és biztonságban érezhesse magát. Ezután egy megérkező körrel segítjük az egymásra való hangolódást. A diákok egyenként, egymás után azt a mondatot fejezzék be, hogy **“Én akkor érzem jól magam...”** A feladat alkalmas arra, hogy többet tudjunk meg egymásról, és hogy felhívjuk a figyelmet arra: sokféleképpen érezhetjük jól magunkat, ám fontos, hogy tiszteletben tartsuk a másik ember választását.

## Ismétlés

Továbbra is nagy körben ülve a foglalkozásvezető felteszi azokat a kérdéseket, amelyek segítenek az e-learning kurzusban már megismert alapfogalmak átismétlésében, tisztázásában. A válaszokat az e-learning tartalmazza, így itt már nem térünk ki rájuk.

- *Mi a különbség az iskolai bullying és az iskolai konfliktus között?*
- *Melyek az iskolai zaklatás fajtái? (Itt a gyűjtőfogalmakat keressük.)*
- *Kik az iskolai zaklatás szereplői? (Fontos, hogy az áldozat és a bántalmazó mellett megemlítsék a szemtanút is, és magyarázatot fűzzünk ahhoz, hogy kik tartoznak pontosan ebbe a csoportba. Például nem csak azok, akik fizikailag tanúi egy eseménynek, hanem azok is, akik tudnak róla.)*

## Az áldozat vizsgálata,

### az áldozathibáztatás felismerése

A feladatot megelőzően előkészítünk egy nagy lapot, amelyre felírjuk a későbbi kis csoportok feladatainak címét:

#### **1. Az áldozat tulajdonságai      2. Az áldozat érzései**

Kétfelé osztjuk az osztályt. Az így kialakított csoportok egy-egy kérdésről ötletelnek. Minden ötletet felírnak egy post-it-re (egy cetlire egy szó kerül).

**1. Az áldozat tulajdonságai:** milyen külső vagy belső tulajdonságok azok, amelyekre hivatkozva a zaklató kiválasztja az áldozatát?

**2. Az áldozat érzései:** milyen érzések vannak az áldozatban? (Fontos, hogy itt még csak érzésekről beszéljünk, és ne lehetséges következményekről, mint pl. depresszió, öngyilkosság, mert azt egy következő feladatban fogjuk részletezni.)

Miután az egyes csoportok legalább 10-10 kifejezést gyűjtöttek, a csoportból egy embert a táblához (az előre elkészített nagy laphoz) hívunk, és megkérjük, hogy olvassa fel, milyen szavakat gyűjtöttek a csoportban, és ragassza ki a lap megfelelő oldalára. A másik csoport saját ötletekkel egészítheti ki.

A kifejezések felragasztása után nagy körben megbeszéljük a feldolgozott jelenséget. Jó, ha az alábbi megállapítások elhangoznak. Hatékonyabb, ha a résztvevők mondják ki, amit a megfelelő kérdések feltevésével érhetünk el.

- *Szinte bárkiből lehetne áldozat, de vannak, akik jobban ki vannak téve a bántalmazás kockázatának: például azok a fiatalok, akik többféle módon is eltérnek az átlagtól.*
- *Sosem az áldozat, mindig a bántalmazó dönt arról, hogy létrejön-e a bántalmazó viselkedés. (Ezen a ponton gyakran tapasztalható az áldozathibáztatás jelensége, azaz, hogy azért bántunk valakit, mert eltér az átlagtól. Részben azért is született meg ez a feladat, hogy kihangosítsuk: nem az átlagtól eltérő viselkedés, kinézet idézi elő a bántalmazást.)*

- *Az áldozatból is lehet bántalmazó, de akkor sem érdemli meg a bántalmazást. (A bántalmazó is lehet áldozat, de ezt egy későbbi feladatban részletezzük majd, ahogy több más fontos megállapítást is.)*

### A zaklatás folyamata – kiscsoportos feladat

A résztvevőket 3 kisebb csoportra osztjuk. Minden csoport kap egy nagy csomagolópapírt, zsírkrétákat, és megkérjük őket, hogy közösen rajzoljanak egy akkora fát, ami kitölti az egész lapot. Legyen széles törzse, jól látható gyökérzete és nagy lombozata. A fát saját kedvük szerint dekorálhatják. Hagyunk időt a feladatra.

Amikor elkészült a fa, arra kérjük a résztvevőket, hogy a törzsébe írjanak konkrét példákat az iskolai zaklatásra. Mindegyik nagy kategóriához legalább 2-3 konkrét példa legyen.

Ezt követően a gyökeréhez írják, hogy miért alakul ki zaklatás, avagy miért lesz valaki bántalmazó. Végül az ágakra írják, milyen következményei lehetnek a bántalmazásnak

### A feladat feldolgozása

Az egyes csoportok bemutatják a többieknek a rajzaikat, majd egy-egy csoport egy témát mutat be, a többiek pedig kiegészítik. Az alábbi megállapítások jó, ha elhangoznak a beszélgetés során.



- A zaklatásról mindig a zaklató dönt.
- A bántalmazónak is szüksége lehet segítségre, de ettől még nem helyes, amit csinál, felelős érte.
- A zaklatás sokszor egy körforgás.
- Nagyon súlyos következményei is lehetnek.
- Zárókérdés, amely átvezet a következő feladatra: Ki állíthatja meg a zaklatást?

### Mit tehet a szemtanú?

Egy előre megírt flipchart papírt helyezünk ki a táblára, amelyen a szemtanú beavatkozásának lehetőségei szerepelnek, majd elmagyarázzuk mit takarnak az egyes megoldások.

**1. Közbelép** (Nyíltan jelzi, hogy a zaklató viselkedése nincs rendben. Ez a legkézenfekvőbb, de sokszor a legnehezebb megoldás is, hiszen aki megteszi, jogosan fél attól, hogy ő is áldozattá válhat.)

**2. Segítséget kér** (Egy olyan felnőtthez fordul, akiben megbízik, vagy társai segítségét kéri).

**3. Dokumentál** (Fotót, képernyőképet, jegyzetet készít a bántalmazó helyzetről. Ezt akkor



tegyük, ha már az áldozat máshonnan kap segítséget. Az elkészült dokumentumot, fotót csak az áldozat használhatja fel arra, hogy bizonyítékot szolgáltatasson.)

**4. Eltereli a figyelmet** (Nem konfrontálódva a bántalmazóval, megszakítja a bántalmazó helyzetet. Például elhívja az áldozatot, odalép, kérdez tőle valamit stb. A célja, hogy az áldozat időt nyerjen, pillanatnyi fájdalma megszűnjön stb.)

**5. Később cselekszik** (Ha nem volt lehetőség a bántalmazás pillanatában cselekedni, később is hasznos megkérdezni az áldozatot, hogy érzi magát, miben segíthetünk, illetve jelezni lehet a bántalmazást egy felelős felnőttnek.)

### Mit tehet a szemtanú? - szituációs játék

**Kétféle megoldást javaslunk ennek a feladatnak a megoldására. Attól függően érdemes választani vagy másik verziót kitalálni, hogy milyen habitusú az osztály, milyen velük a kapcsolatunk.**

#### A verzió

Kérünk 4-5 önként jelentkezőt, akik szoborcsoportot alakítva bemutatnak egy bullying szituációt, amelyben valamennyi szereplőt (áldozat, zaklató és szemtanúk) megjelenítik. Miután kialakították a szoborcsoportot, a többieket arra kérjük, találják ki, mi történik, melyik résztvevő melyik szerepet alakítja, és mit érezhet az áldozat? Végül adjanak ötleteket a szemtanúknak, mit tehetnek, hogy megállítsák a zaklatást, vagy legalább enyhítsék a következményeit. Fontos, hogy csak olyan békés megoldásokat javasolhatnak, ami senkinek nem veszélyes.

#### B verzió

Szóban elmesélünk egy kitalált szituációt, amelyben zaklatnak valakit. A szituáció ismertetése után megkérdezzük, mit érezhet az áldozat? Majd megkérjük őket, adjanak ötleteket, mit tehetnek a szemtanúk, hogy megállítsák a zaklatást vagy legalább enyhítsék a következményeit.



## Hova fordulhatunk segítségért?

Előre elkészített listát teszünk ki a táblára, amelyre azokat a személyeket és szervezeteket írjuk fel, akikhez áldozatként vagy az áldozat segítőjeként fordulni tudunk. Ezen a listán szerepelhetnek tanárok, iskolai vagy iskolához köthető szakemberek. Mi az alábbi szervezeteket mindig bemutatjuk a foglalkozásaink végén.

### Kék-Vonal

24 év alatti fiatalok számára nyújt lelki segítséget, telefonon vagy anonim chat felületen keresztül ingyen és éjjel-nappal kereshetők.

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)  
116-111

### NaNe

(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület): a párkapcsolati és családon belüli erőszak áldozatainak védelméért dolgoznak. Ingyenes lelkisegély, chat felület, információs anyagok találhatóak a honlapjukon.

[www.nane.hu](http://www.nane.hu)  
+36 80 505 101

### Háttér Társaság

LMBTQ emberek érdekképviselésével foglalkozó civil szervezet, a témában bármilyen kérdéssel, félelemmel kapcsolatban meg lehet őket keresni.

[www.hatter.hu](http://www.hatter.hu)  
137-37

## A foglalkozás lezárása

Az osztály habitusától, az óra hangulatától és a fennmaradó időtől függően érdemes valamilyen visszajelzést kérni a résztvevőktől a foglalkozás végén. Néhány tipp a záráshoz:

- *Körkérdés:* milyen gondolatokat viszel magaddal?
- *Kérdés mindenkihez, amire néhány közös választ várunk:* mik voltak a foglalkozás fő üzenetei, kijelentései, mi az, ami új vagy érdekes volt?
- *Játékos lezárás:* mutasd meg, milyennek találtad a foglalkozást! (like-unlike, osztályzat mutatás kézzel stb.)

## EGYÉB LEHETŐSÉGEK

## A FOGLALKOZÁS FELHASZNÁLÁSÁRA

Az Amnesty bullying megelőző tananyagain kívül természetesen számos kiváló módszertan elérhető a témában. Arra bátorítunk minden fiatalokkal foglalkozó szakembert, hogy használja az itt bemutatott tananyagot úgy, ahogy a leginkább eredményesnek érzi. Igyekeztünk úgy összeállítani az online és jelenléti feladatsort, hogy kerek egésznek alkosson, és önmagában is valódi támogatás legyen egy iskolai közösség számára. De lehet ez a csomag egy bullying megelőző foglalkozássorozat megalapozója, vagy használhatók csak a feladatok egy másik folyamat részeként is.

## ÖSSZEGZÉS

Az Amnesty-nél mi egy olyan országban szeretnénk élni, ahol mindenki egyformán értékesnek érezheti magát, és az előítéletek elmélyítése helyett egymás megismerésére törekszünk. Folyamatosan keressük és fejlesztjük azokat a módszereket, amelyek ebben segítenek. Küldetésünknek tekintjük, hogy tananyagainkat minél több ember számára elérhetővé és felhasználhatóvá tegyük, mert hiszünk abban, hogy együtt képesek vagyunk egy befogadó és békés társadalmat építeni.

Köszönjük, hogy megismerkedtél az iskolai zaklatást megelőző tananyagunkkal. Ha szeretnéd hasonló, az előítéleteket és az előítéleteken alapuló bántalmazást megelőző oktatási módszereinket megismerni, kíváncsi vagy hogyan kapcsolódhatsz még emberi jogi munkánkhoz, kövesd az Amnesty International Magyarország Facebook oldalát, vagy keresd fel oktatási programunk weboldalát az <http://oktatas.amnesty.hu> címen!



