

Megoldási lehetőségek

BULLYING HELYZETEKRE

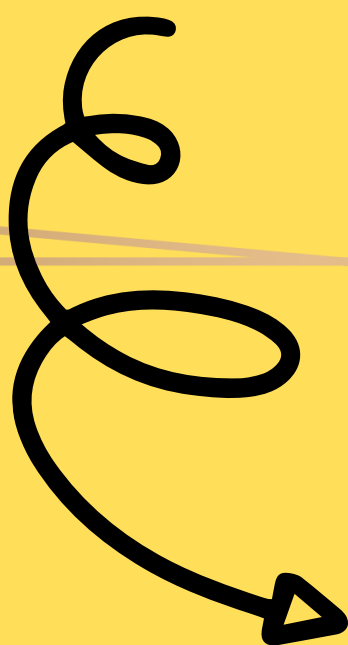
Többféle megoldási mód létezik, amivel egy ilyen bullying helyzet kezelhető. A legjobb az, ha meg sem történik. Tehetünk lépéseket mi magunk is azért, hogy a környezetünkben ilyen ne forduljon elő.

Megelőzés

Fontos, hogy figyelj a környezetedben lévőkre. Ha látod, hogy valaki egyedül van, menj oda hozzá. Biztos neked is jól esne hasonló helyzetben. Ha valaki segítséget kér tőled, akkor tedd meg azt, ami tőled telik vagy ha te nem tudod, akkor kérj segítséget mástól. Ha a baráti körödben, osztályodban összetartotok, figyeltek egymásra és figyelembe veszitek egymást, akkor ezzel máris egy lépést tesztek a bántalmazás megelőzéséért.

Ha már megtörtént a baj...

Sokféleképpen reagálhatunk, és ahogy mindannyian mások vagyunk, úgy más is fog segíteni nekünk egy ilyen helyzetben.



Ha veled történik...

Pár tipp, hogy mit tehetsz, ha veled történik mindez, ha te válsz áldozattá.

BESZÉLJ RÓLA!

A bántalmazó pont azt szeretné elérni, hogy maradj egyedül. Sokszor nagyon megalázó tud lenni egy ilyen helyzet, de fontos tudnod, hogy ez nem a te szégyened. Te nem tehetsz a bántalmazásról és annak a felelőssége és hibája, aki bántott téged. Biztosan van olyan megbízható személy a te környezetemben is, akitől segítséget kérhetsz. Lehet, hogy olyan embertől, akire nem is gondoltál.

JELEZD A BÁNTALMAZÓ FELÉ, HOGY AMIT TESZ, AZ NINCS RENDBEN!

Fontos lehet kifejezned azt, hogy amit veled tesz/tesznek, az nincsen rendben. Ebben segítségedre lehet az asszertivitás. Ezt a szót valahogy úgy fordíthatjuk, hogy békés kiállás magamért. Egy helyzetben általában háromféleképpen reagálhatunk.

1. Megadjuk magunkat és alárendelődünk.
2. Agresszíven visszavágunk a bántalmazónak.
3. Asszertíven szembeszállunk azzal, aki bánt.

Hozok egy példát, hogy jobban értsd. Tegyük fel, hogy az egyik osztálytársad nevetve mutogat rád és azt mondja béna vagy.

1. Alárendelődvé: Elsírod magad és elfutsz.
2. Agresszíven: Visszavágsz neki valami csúnya szóval.
3. Asszertíven: Megpróbálsz nyugodt maradni és azt mondd neki, hogy azt mond, amit akar, úgyse éri el a célját, csak vesztegeti az idejét ezzel.

Az asszertivitás egyfajta arany középút. Kiállsz magadért, de válasz te magad is bántalmazóvá. Érdemes átgondolni pár helyzetet, hogy mit tudnál rá reagálni ezen a módon.

VÁLASSZ TAKTIKÁJ!

Mindenkinek más működik. Találd meg a saját taktikádat, amivel meg tudod fékezni a bántalmazást. Ilyen lehet például ha humorral kezeled a helyzetet, vagy képzeletedet használva egy falat képzelsz kettőtök közé. Vagy úgy teszel, mintha nem érdekelne a másik, unalmas lenne, amit csinál. Vagy barátaidtól kérsz segítséget. A lehetőségek száma végtelen. Gondolkozz!

KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Fontos, hogy ezzel a nehézséggel ne maradj egyedül. Mindenképpen beszélj róla valakivel és kérj segítséget benne. Jó, ha egy felnőttet is bevonsz abba, hogy segítsen. Lehet ez az egyik szülőd, tanárod, iskolapszichológusod, stb. De vannak olyan helyek is, ahonnan kérhetsz segítséget. Ilyen az Unicef Helpapp alkalmazása és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány.

Ha Mással történik...

Pár tipp, hogy mit tehetsz, ha azt látod, hogy az egyik osztálytársad/barátod van kitéve bántalmazásnak.

Alapvetően négyféle dolgot tehetsz.

1. Nem veszel tudomást a dologról, nem foglalkozol vele.
2. Beavatkozol, megpróbálsz megállítani a bántalmazást, kibékíteni a feleket.
3. Az áldozatnak segítesz. Nem feltétlenül akkor, amikor történik vele a bántás, hanem később. Megnyugtatsz, megvigasztalod.
4. Segítséget kérsz egy felnőttől.

Neked kell választanod. Ehhez fontos tudnod, hogy ha egy ilyen helyzetet látsz, akkor mindenképpen választasz oldalt. Ha nem teszel semmit, akkor hallgatólagosan a bántalmazó oldalára álltál. Ha beavatkozol, akkor az áldozatéra. Ha valakit bántanak, aki nem tudja megvédeni magát, az segítségre szorul. Gondolj csak bele, neked mi esne jól, ha veled történne ez?

Pár dolog, amit tehetsz:

vidd el onnan azt, akit bántanak

kérj segítséget egy felnőttől/idősebbtől

vigasztald, bátorítsd azt, akit bántanak

szerezz szövetségeseket, akik segítenek

állj ki magadért és másokért

fejezd ki a bántalmazó felé a nemtetszésedet

ne küldd tovább a megalázó képet az osztálytársadtól

ne nevedd azon, ha máson gúnyolódnak

ne nyomj like-ot a bántó megjegyzésekre

ne vágj vissza durván a bántalmazónak

alakíts ki tervet a társaiddal, hogy mit tehettek, hogy ez többé ne forduljon elő

VÁLASZD KI, JE MIJ JEJNÉL!

Készítette: Nagy Eszter tanácsadó szakpszichológus

Forrás: Jármí Éva: Iskolai bántalmazás megelőzésére és bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató

Még több információ:

<https://unicef.hu/cyberbullying>

<https://haverklub.cartoonnetwork.hu/#/what-is-bullying>