

A békés (vagy pozitív) légkör kialakítására irányuló kampányok

– az agresszióval szembeni zéró tolerancia meghirdetése -

A dokumentumot Stuart W. Twemlow és Frank C. Sacco munkáinak felhasználásával Horgász Csaba állította össze.

A kampányok célkitűzései

A kampányok olyan időszakos (pár napos, hetes, vagy akár egy egész tanévre kiterjedő) figyelemkeltő stratégiák, amelyek a nagyközönség számára, széleskörű információátadással teszik felismerhetővé és beazonosíthatóvá a bántalmazó-áldozat-szemléltető szerepeket. A kampányokat úgy kell megtervezni, hogy a program üzenetét minél szerényebb költségvetéssel, a közösség minél szélesebb rétegeihez eljuttassa, és – a közösség életének fizikai terében – folyamatosan fenn is tartsa. Az üzenetközvetítő eszközök folyamatos hatást fejtenek ki, és nagy lehetőséget adnak a pozitív gondolatok elterjesztésére, megerősítésére és a „divat-teremtésre”.

Az agresszióval szembeni zéró tolerancia („ne túrd!”) és pozitív üzeneteket megfogalmazó (“figyeljünk egymásra!” “támogassuk egymást!”) kampányok a köztudat, a szervezeti kultúra, és végső soron az iskola egész szellemiségének átforgalmazására irányulnak. Az üzenetek eleinte szokatlanoknak tűnhetnek, idővel azonban észrevétlenül belesimulnak az iskolai légkör egészébe, és minden alapvetően megváltozik.

A békés légkör kampányok arra hivatottak, hogy az iskola tanárai és diákjai változatos formákban, megfogalmazzák maguk és környezetük (például, a szülők, fenntartó, stb.) számára a program üzenetét. A kampányok feladata a pozitív légkör kialakításához szükséges hozzáállás, értékek és teendők tudatosítása, és szemléletes megjelenítése.

Amikor az iskola elhatározza, hogy bevezeti a békés iskolák programot, ennek érdemes emlékeztető reklámkampány formájában nyomatékot adni. Jó alkalom erre például a tanévnyitó, ahol szinte mindenki jelen van: a gyerekek, szülők, tanárok, vezetőség, fenntartó (sőt, a média képviselőit is érdemes meghívni, hogy a kampány minél nagyobb visszhangot kapjon!) Így mindenki tudatosulhat, hogy a tanév a békés légkör kialakításáról fog szólni. A kampány indítására érdemes egy-egy népszerű (elsősorban a gyerekek körében ismert és szeretett) közéleti személyiséget (sportolót, énekest, előadóművészt, tinisztárt stb.) meghívni, aki

magáévá teszi, és saját szavaival, érzelmileg megmozgató módon, tolmácsolja a program üzenetét. Ez nagyban segítheti a gyerekek (és felnőttek) érzelmi bevonódását és a célkitűzések melletti elköteleződését. Minél nagyobb a „csinnadratta”, annál nagyobb az érzelmi bevonódás, és annál tovább tart a lelkesedés!

Az ünnepélyes programindítást szorgos hétköznapiaknak kell követnie, ahol a gyerekek különböző fórumokon dolgozzák ki és sajátítják el a program szellemiségét. A tanév/tanévek során, amint lankad a lelkesedés, a kampányokat újra és újra, különböző formában és tartalommal, érdemes megismételni, hogy a célkitűzés, a békés iskolai légkör kialakítása és fenntartása, újfent érzelmi megerősítést kapjon.

A kampányok tartalmi elemei az alábbiakra irányulnak:

- megfogalmazza, hogyan kommunikáljunk egymással, közös nyelvet teremt
- meghatározza a bántalmazó-áldozat-szemlélő szerepeket, és bemutatja a bántalmazás dinamikáját
- tisztázza, milyen feltételeknek kell teljesülniük ahhoz, hogy a békés légkör kialakítása sikeres lehessen
- megvilágítja a bántalmazással való megbirkózáshoz szükséges alapvető készségeket
- megfogalmazza a „helyes (nem agresszív) viselkedés” jellemzőit, és azt is, hogy ez miért jó
- feltárja a kényszerítő, erőszakos, bántalmazó viselkedés formáit, és alternatívát kínál
- motiválja az iskolai közösséget egy békés, kreatív környezet kialakítására
- rámutat a tanulás értelmére és örömére

A kampányok célja, hogy a gyerekek játékosan, élvezetesen sajátíthassák el az agressziómentes, szocializált viselkedésmódokat, konfliktuskezelést, amit így szinte észrevétlen módon lehet beléjük csepegtetni.

A kampányok nem titkolt célja az is, hogy önzetlen támogatókat találjon a békés iskola célkitűzéseinek megvalósításához. A támogatás sokféle formát ölthet: lehet anyagi, médiaszereplésre adott lehetőség, ajándékok és jutalomtárgyak, szellemi munka stb.

Minden nagyobb csoportban, tehát az iskolákban is, elkerülhetetlenül számolni kell az ellenállók kisebb-nagyobb létszámú táborával (de ne feledjük, hogy egy sikeres program feltétele, hogy idővel a tanárok legalább háromnegyede a program mellé álljon!). A kampányok ellenérzést, passzív ellenállást, gúnyt kelthetnek bennük a program üzenetével vagy képviselőivel szemben. Fontos, hogy a kampányban megfogalmazódó üzeneteket senkire sem lehet ráerőltetni, az ellenállókat fenyegetni, velük szemben követelőzni, bármilyen módon kényszeríteni őket a részvételre! A hatalmi hierarchián alapuló bármiféle elnyomás vagy erőszak ellenálláshoz, és a bántalmazás rejtett vagy nyílt formáinak elharapózásához, az iskola békéjének megszűnéséhez vezet. Ez teljes mértékben ellentétes a békés iskolák üzenetével! A kampányokban való részvétel csak belülről fakadó motiváción, önkéntességen alapulhat.

A program képviselőinek, a békítő csapatnak, magasra kell helyeznie önmaga számára a mércét: a csapattagok feladata, hogy a tisztán előremutató, önérvényesítő, építő és nevelő szándékú megközelítés példáivá váljanak!

Az ellenállóknak különösen, de minden tanár és diák számára elegendő időt kell hagyni, hogy az új módszer és értékrend kialakulásának közvetlen hatásait saját bőrükön is megtapasztalhassák.

A program üzenetét nem elég egyszer megfogalmazni. Az iskolai szervezet működésmódját csak folyamatos befolyásolás útján, ismétlődő kampányok során át, hosszú idő alatt lehet finoman áthangolni. A kampányok teszik lehetővé, hogy a program üzenete szélesebb rétegekhez is eljuthasson: a családokhoz és az iskola tágabb környezetéhez. A megvalósításhoz különböző részfeladatokra specializálódó, szerteágazó „kampány-csapatok” alakulására is szükség van, ők viszik a hátukon a programot. Természetesen, az iskolában először a békés légkör kialakításán dolgozó csapatnak, a „békítő team”-nek kell megszerveződnie, amely a programot folyamatosan menedzseli. A kemény mag feladata azonban, hogy folyton nyitott legyen azoknak az embereknek a beszerzésére, akik hajlandónak bizonyulnak a program üzenetének valamilyen formában való terjesztésére.

Kampánycsapatok és kampányötletek

1. Poszterversenyek

Az osztályok versenyeznek egymással, ki tudja a legszínesebb, legütősebb módon megfogalmazni a program üzenetét. A plakátokra az egész iskola (akár a szülőkre is kiterjesztve, online is) szavazhat, a győztest jutalom illeti. A poszterverseny hatásos módja a programkezdésnek, amely az egész iskolát megmozgatja. Témája a bántalmazás, az áldozattá válás és a tétlen szemlélődés elfogadhatatlanságának kinyilvánítása. A plakátok felhívják a figyelmet, hogyan vezetnek a mindennapos hatalmi harcok az iskolai bántalmazás és rendzavarás különböző formáinak megjelenéséhez, a légkör békétlenségéhez. A bántalmazó, áldozat, tétlen szemlélő művészi módon való ábrázolása azt a határozott üzenetet hordozza, hogy ezek a hatalmi szerepek nemkívánatosak és elfogadhatatlanok egy olyan közösség életében, amely harmonikusan és békésen szeretne működni.

Az iskolaszék vagy szülői munkaközösség segíthet pénzt gyűjteni a verseny díjazására, a diákönkormányzat közreműködhet a kiállítás megszervezésében, és a prominens személyek a díjak átadásában.

Az osztályok évfolyamonként mérik össze kreativitásukat, életkori sajátosságaiknak megfelelő módon. Minden osztályfoknak saját helyezettjei vannak. A posztereket az iskolának abba a részébe érdemes kiállítani, ahol saját korosztályukhoz szólnak. A versenyek és a kiállított plakátok a hatalmi harcok romboló hatásának tudatosításával motiválhatják a tanárokat, diákokat és szülőket a programba való bekapcsolódásra.

2. Irodalmi (esszé és versíró) versenyek

Az üzenet írásmű (vers, novella, példázat, kiáltvány, stb.) formájában kerül megfogalmazásra. Ebbe a tanulók, a tanárok és a szülők egyénileg vagy csoportosan is benevezhetnek, a program témáinak felhasználásával. A tárgyi vagy anyagi természetű díjakról még a verseny kiírása előtt gondoskodni kell a szponzorok közreműködésével. Természetesen, az iskola, anyagi lehetőségeitől függően, más díjazási módokat is kitalálhat (például, egy tanításmentes iskolanapot).

3. Viták

A felsőbb osztályokban, a kampányidőszakban, vitákat szervezhetnek (például, osztályfőnöki órákon), ahol megbeszélhetik a bántalmazásos eseteket, lélektani, morális vagy akár „jogi” szempontból. Például, „bíróági tárgyalás” formájában

ütköztethetik érveiket egy viselkedési forma, vagy egy bántalmazásos eset megítélésekor. Jó alkalom lehet ez a hatalmi harcok ellenőrzött körülmények között történő megtapasztalására is.

4. A hét hőse

A kampányidőszakban a tanulók és a tanárok egyaránt, névtelenül, „a hét hőse” címre jelölhetik a közösség egy-egy tagját (gyereket vagy felnőttet egyaránt), aki az adott héten „hősies” vonásokat mutatott, azaz védelmezőként viselkedett. Azt a viselkedést értjük ezen, amikor valaki, aki bántalmazás szemtanúja volt, aktívan közbelépett, leállította a bántalmazót, illetve az áldozat védelmére kelt. Vagyis, példát mutatott, milyen az, amikor valaki nemet mond a bántalmazó, az áldozat, és a passzív szemlélő szerepére. A névtelen jelöléseket a békítő csapat összegyűjti, és a legtanulságosabb eseteket, az érintettek beleegyezésével (!) közkinccsá teszi. Ez a játék arra irányul, hogy növelje a védelmező szerep tudatosítását, illetve, jutalmazza a pozitív viselkedés egyéni megnyilvánulásait.

5. Békés harcos szerepjátszó bemutatók

A Békés harcos program részét alkothatják a különböző típusú támadásokkal szembeni védekező technikák elsajátítása. Ez szerepjáték formáját öltheti, melynek során a gyerekek megtanulják, hogyan lehet kezelni a bántalmazót, és elhárítani a támadásokat. A megszerzett jártasságukat iskolai rendezvényeken, bemutató keretében oszthatják meg a szélesebb közönséggel.

6. Társadalmi munka – projekt

A kampányidőszakban az osztályok társadalmi munkát végezhetnek, melynek során idejükből a közösségért és a rászorulókért áldoznak. A projektek lehetnek például takarítás, az iskolai környezet rendbetétele, kertészkedés, idősök látogatása és segítése, önkéntes ételgyűjtés és osztás, rászoruló osztálytársnak vagy családnak nyújtott segítség, vagy bármilyen más megmozdulás, ami kifejezi a közösség és a környezet iránti segítőkészséget és szolidaritást. Ez lehetőséget ad a gyerekeknek, hogy a nehezebb helyzetben lévők helyébe képzeljék magukat, ami fejleszti szempontváltásra és empátiára való képességüket. Ugyanakkor jó értékeket, mintákat nyújt számukra, és lehetővé teszi az összetartozás érzésének megtapasztalását. A társadalmi tevékenységet pontozással is lehet jutalmazni.

7. Kampány a barátságért, mentorálásért

Ennek a kampánynak a célja a gyerekek közötti összefogás, és egymás iránti felelősségvállalás ösztönzése, a csoportkohézió erősítése. A felsőbb osztályos gyerekek, önkéntes alapon, pártfogásukba vehetnek különböző nehézségekkel küzdő, fiatalabb tanulókat (akiket a tanárok segítenek kiválasztani, és a mentorjaikkal összehozni). A mentorálás irányulhat a tanulásban való segédkezésre, az áldozati szerepbe kerülő gyerekek védelmezésére, a perifériára kerülő diáktársak integrálására, a bármely okból hátrányos helyzetű gyerekek iskolai vagy iskolán kívüli segítésére. A mentorálás osztályon belül is lehetséges. Fontos, hogy a tanárok megértessék a gyerekekkel, hogy a barátságok, mások segítése hogyan erősítik a közösséget, hogyan hatnak vissza az egész osztály (és iskola) légkörének javulására. A gyerekek csak önkéntes alapon, saját belátásuk és kedvük szerint választhatnak maguknak barátot, ha valaki nem tud, vagy nem akar részt venni a programban, semmiféle elmarasztalás nem érheti!

A mentorokat dicséretekkel, elismerésekkel, a segítőkészséget hirdető kitűzők viselésével lehet jutalmazni. A kitűzők viselésével a mentorok a barátságot, jóindulatot és segítőkészséget hirdetik.

8. Hordozható megjelenítők

A kampány során sokféle üzenetet, sokféle módon lehet kisebb-nagyobb nyomtatott hordozófelületen megjeleníteni. Ilyenek például a könyvjelzők, kitűzők, hűtőmágnesek, matricák, stb. Ezeket a tanárok jutalomként, megerősítésként is adhatják a gyerekeknek, ha azok a békés légkört erősítő viselkedést tanúsítanak. A program alapüzenete, „Ne legyél bántalmazó!” „Ne legyél tétlen szemlélő!” „Ne bámészkodj, segíts az áldozatnak!”, megjeleníthető különböző kitűzőkön, jelvényeken, amelyek az egész iskolában szétoszthatók. Ha a tanárok hordják ezeket a kitűzőket, ezzel elősegítik a gyerekek számára a program üzenetével való azonosulást, különösen az alsó tagozatban.

9. Osztálytermi transzparenszek

Ezeket az osztály maga készíti el, és függeszti ki az osztályterem falára. Funkciója a gyerekek állandó emlékeztetése a program üzenetére, a békés légkör fenntartásához szükséges hozzáállásra.

10. Az osztályok békecímerei

Minden osztály elkészítheti saját címerét, amely az iskola számára megjeleníti az osztály egyedi arculatát. Az iskola címerversenyt is hirdethet, és a legjobbakat jutalmazhatja. A címerbe érdemes belevenni az iskola logóját és a „béke” vagy „békés iskola” kifejezést.

11. Osztályzászló

Az iskola a kampányidőszakban meghirdetheti (ami aztán az egész tanévben, mindennapos gyakorlattá válhat), hogy a tanítási napok végén az osztályok végiggondolják a nap eseményeit a bántalmazás és agresszió szempontjából („átgondolás ideje”): “Történt ma rendbontás? Volt valaki bántalmazó/áldozat/szemlélő? Jobban viselkedtünk ma, mint tegnap? Méltók vagyunk az osztályzászló kitűzésére?”

Az osztályok (szülői segédlettel) elkészíthetik az osztályzászlót. Ennek az a funkciója, hogy ha a nap végi értékelés során az osztály úgy dönt, hogy aznap sikerült megőrizni a pozitív légkört, akkor a zászlót kitűzik az osztályterem elé. A zászló a következő tanítási nap végéig hirdeti az egész iskola számára, hogy az osztályban nem volt rendbontás vagy bántalmazás. A következő tanítási nap végén aztán az osztály újragondolja, kint maradhat-e a zászló. Ha úgy ítélik meg, hogy túlsúlyba került a bántalmazó-áldozat-passzív szemlélő viselkedés, akkor a zászlót bevonják, ha békésen viselkedtek, akkor kint marad.

Ha túlsúlyba kerülnek a békés napok, és sok összegyűlik belőlük, ezt további jutalmakkal lehet megerősíteni. Például, békeszalagot tűzhet a zászlajára az az osztály, amelyik egy egész héten át (vagy hosszabb időszakon át) példásan viselkedett. A jó légkört megünnepelhetik összejövetellekkel, osztálybulival is. Egy iskolában a békés időszakról osztályfénykép készítésével emlékeztek meg, amelyre helyi kiválóságokat is meghívtak. Egy másik iskolában az olimpiai fáklya mintájára, az iskola fáklyája vándorolt mindig abba az osztályba, amelyik a legpéldamutatóbb volt a békés légkör fenntartásában. Csak a képzelet szab határt azoknak a kampányfogásoknak, amelyek az agresszióval szembeni zéró tolerancia üzenetét hivatottak megerősíteni.

12. Iskolai békezászló

Az iskola (a szülők vagy helyi támogatók segítségével) gondoskodhat egy iskolai békezászló elkészítéséről vagy megvásárlásáról. A zászló felirata lehet a „béke”, vagy „békés iskola” szöveg, de az iskola a program üzenetét egyedi módon is megfogalmazhatja. A békezászlót az iskola homlokzatára kell kitűzni, ami a közösségnek szóló üzenet. Az osztályzászló kitűzéséhez és bevonásához hasonlóan, az iskola vezetősége (és/vagy a békítő csapat) eldöntheti, akarja-e a zászlót visszajelzésként használni, azaz, jelezni vele, hogy az iskolai közösség okot adott-e (rendbontással, bántalmazással) a zászló bevonására, vagy sem.

13. Iskolai kiállítások, bemutató előadások

Ezek lehetnek különböző kampányok bevezetői vagy azok részei...

14. Különleges események

Például, iskolai gyűlések, sportrendezvények, iskolán kívüli tevékenységek, közös kirándulás, stb. – a lényeg, hogy a rendezvény nyíltan a program üzenetének változatos formában történő megjelenítését, megerősítését szolgálja.

15. Kapcsolatteremtés az iskolával kapcsolatban álló közösséggel, lakókörnyezettel

Önálló munkacsoportnak kell feltárni és kidolgozni a módját, hogyan juttatható el a program küldetése (a hatalmi harcok felszámolása, a békés és kreatív iskolai légkör kialakítása) a szélesebb nyilvánossághoz. A kapcsolatteremtés legfontosabb területei:

- az önkormányzati és állami képviselők tájékoztatása és bevonása (például, anyagi és egyéb erőforrásokkal, a hivatal képviselőinek az iskolai rendezvényeken való megjelenése iránti támogatás kérése)
- szülőkkel való kapcsolatfelvétel, például, tanítás utáni közös teázás, fórum keretében (melynek célja a program bemutatása, együttműködés, közreműködés és támogatás kérése, közös ötletelés)
- az üzleti szféra képviselőivel való kapcsolatfelvétel, melynek célja az anyagi támogatás kérése, akár tárgyi formában (a kisebb díjak, kitűzők, zászlók, stb. felajánlása formájában), valamint a programba való bekapcsolódás
- a helyi médiával (újság, helyi TV) való kapcsolatteremtés, szponzorálás, ahol a média közvetítheti az iskolai békítő program fejleményeit, eredményeit,

felhívásait, stb. A békés iskola ezáltal a lakosság számára is értékteremtővé, a közösségi nevelés példájává válhat

16. Az iskola sajátos helyzetével és igényeivel összhangban álló fegyelmezési terv kidolgozása

A fegyelmezési terv, a békés iskolák programban, egy tapasztalatok mentén alakuló folyamat, élő dokumentum, amely szüntelen átalakítást, a pillanatnyi viszonyokhoz igazítást igényel – csak így maradhat hatékony, és valóban használható segédeszköz a pedagógusok kezében. Ezért külön munkacsoportnak kell kézben tartania, a visszajelzések figyelembe vételével, frissítenie, tovább fejlesztenie, pontosítani, aktualizálni. A fegyelmezési terv alapgondolata, hogy a fegyelmet az érzelmi jutalmazásra kell alapozni, és olyan technikákat kell alkalmazni, amelyek minél több időt spórolnak a tanítás számára. A rendbontás és bántalmazás esetei lehetőséget biztosítanak a program üzenetének bemutatására és megerősítésére – a gyerekek nevelésére, szocializációjára. Csak olyan eszközök megengedettek, amelyek nem teszik tönkre a gyermek felnőttekbe vetett bizalmát és biztonságérzetét.

A fegyelmezési tervet kézben tartó csapatnak tervszerűen kell gondoskodnia az érintettekkel való folyamatos megbeszélések kereteiről, ennek megvalósulásáról. A megbeszélések során figyelembe kell venni a tanárok (az igazgatót is beleértve), a szülők és maguknak a tanulóknak a visszajelzéseit és reakcióit (mind a támogató, mind a kritikus észrevételeket), a fegyelmezési terv minden részletére vonatkozóan. A csapat minden érintettel együtt dolgozik a fegyelmezési folyamat hibáinak feltárásán és ezek kijavításán. A fegyelmezési terv nem pusztán szabálygyűjtemény és hozzárendelt büntetések listája, hanem szocializációs stratégia, amely pozitív szerepmoddelt igyekszik nyújtani a gyerekek és tanárok számára.

17. Adománygyűjtés

Az adománygyűjtő csapat feladata, hogy felkutassa, milyen módon lehet anyagi forrásokat találni a különböző projektek számára. Ehhez adománygyűjtő rendezvényeket szervezhet (tombola, a gyerekek által készített ajándéktárgy-vásár, iskolai bolhapiac, belépődíjas iskolai rendezvények, táncest, stb.). Ez a csapat kapcsolatot kezdeményezhet civil támogató szervezetekkel, alapítványokkal,

testvérintézményekkel. A díjakról és jutalmakról való gondoskodás fontos feladat, mert a kisebb-nagyobb ajándéktárgyak megerősítik az érzelmi bevonódást, személyes elköteleződést, és folyamatos mozgásban tartják a programot.

18. Egyéb lehetőségek

A fent felsorolt lehetőségeken túl érdemes a meglevő, saját erőforrásokra is támaszkodni; kihasználni pl. iskola rádió, újság, vagy az intézmény honlapjának, Facebook-oldalának a felületeit is. Ma már szinte minden gyerek kezében ott van a mobiltelefon, így pl. videó-kampányok is szervezhetőek, vagy bántalmazás-ellenes kisfilmek is készíthetőek.

Építsünk a közösség (pl. a békítő team, a gyerekek, pedagógusok, szülők) kreatív ötleteire is!

Strukturált osztálytermi beszélgetések a „Zéró Tolerancia az agresszióval szemben” üzenet megerősítésére

Ezekre a beszélgetésekre minden osztályban, minden héten érdemes sort keríteni, a tanév első hónapjában. Az alábbiakban a tanárok (illetve, az iskolapszichológus) számára összegyűjtött beszélgetésvázlatok olvashatók.

Első hét

Az bántalmazó jellemző vonásainak, attitűdjeinek és viselkedésének a megbeszélése

Azt nevezzük bántalmazónak, aki élvezzi és visszaél hatalmi helyzetével. A bántalmazó:

1. Nem törődik mások érzéseivel
2. Fenyegeti és bosszantja a többieket, és örömet szerez neki mások szenvedése
3. Önző
4. Pletykákat terjeszt, hírbe hoz másokat
5. Nincsenek barátai
6. Nincs jó véleménye magáról

7. Nem tiszteli a tekintélyt
8. Nevetségessé tesz másokat
9. Uralkodó, ellenőrzése alá akarja vonni a helyzeteket
10. Nem ritkán lassú, nehézkes
11. Beleköt kisebb, fiatalabb, vagy valamilyen problémával küzdő gyerekekbe
12. Konfliktusokat provokál

A tanár beszélje meg ezeket a tulajdonságokat a gyerekekkel, közösen keressenek rá példákat. A tanár beszélje meg és dolgozza fel a gyerekekkel ezeket a kérdéseket: „Támadtak meg már benneteket?“, „Támadtatok már meg valakit?“. Gondolják végig, hogyan lehet kezelni a konfliktusokat!

Második hét

Az áldozat jellemző vonásainak, hozzáállásának és viselkedésének a megbeszélése:

1. Mások lenézik
2. Gyakran magányos
3. Inkább követ, mint vezet másokat
4. Könnyen enged, még akkor is, ha eredetileg nem akart
5. Sokat panaszkodhat
6. Ideges és bizonytalan
7. Túl óvatos és érzékeny (könnyű megsérteni)
8. Gyakran reagál sírással
9. Mint bűnösre/ hibásra tekint magára
10. Csúnyának és ellenszenvesnek érzi magát
11. Nehezen áll ki magáért
12. Nem adja mások tudára a kívánságait, szükségleteit

Kérdések: „kiből lesz áldozat?“, „voltatok már áldozatok?“

A beszélgetést szerepjátékokkal és azok megbeszélésével is ki lehet egészíteni.

Gondolják végig, hogyan lehet elkerülni, hogy áldozattá váljunk akkor, amikor már előállt a fenyegető helyzet! Például:

1. Magabiztos hangon beszéljünk, ne mutassuk, hogy félünk!
2. Határozottan viselkedjünk!

3. Hagyjuk figyelmen kívül a bántalmazót, menjünk el a közeléből!
4. Kérjünk valakitől segítséget: tanártól, szülőtől, rendőrtől, stb.!
5. Próbáljunk beszélgetni a bántalmazóval!
6. Értsünk egyet vele, még akkor is, ha nincs igaza!
7. Próbáljunk barátkozni vele!
8. Nevettessük meg, mondjunk neki egy viccet!
9. Tréfálkozzunk a bántalmazóval!
10. Kerüljük el a küzdelmet, semmi esetre se harcoljunk!
11. Használd a hangod, kiálts rá: „Higgadj le!” vagy „Hagyj békén!”

Érdekes asszertivitást fejlesztő játékokat, gyakorlatokat is végezni, amely hosszabb távon segíthet az áldozattá válás elkerülésében. (Lásd – majd – az Asszertivitás Játéktárat).

Harmadik hét

A passzív szemlélők jellemző vonásainak, attitűdjeinek és viselkedésének megbeszélése:

1. Szeretik nézni, amikor mások küzdenek.
2. Körbeállják a küzdelmet, csak nézik, de nem segítenek.
3. Némelyikük tüzei a bántalmazót, hogy támadjon.
4. Némelyikük szurkol a bántalmazónak, vagy segít neki azzal, hogy figyeli a tanárokat vagy felnőtteket, akik beavatkozhatnak.
5. Egyesek vállat vonva odébb állnak a bántalmazás színhelyétől, nem törődnek vele, elbagatellizálják a történeteket.

A tanár beszélje meg a gyerekekkel a szemlélők négy típusát, és kérdezze meg őket, hogy a fenti listából melyik viselkedés milyen típusú szemlélőre jellemző. A szemlélők négy típusa:

1. Támadó szemlélő: a bántalmazó mellé áll, buzdítja.
2. Elkerülő szemlélő: tagadja vagy jelentékteleníti a bántalmazást.
3. Az áldozattal azonosuló szemlélő: megdermed a félelemtől, képtelen cselekedni.
4. Bizonytalan szemlélő: a fentiek közül bármelyik módon reagálhat.

A nézőközönség különleges csoportját alkotják azok a gyerekek (és felnőttek), akik egyik típusba sem tartoznak. Ők azok, akik elítélik és mernek nemet mondani a bántalmazásra. Gyakran aktívan is közbelépnek: igyekeznek megakadályozni a bántalmazást, az áldozat védelmére kelnek, vagy megpróbálják társaikat jobb belátásra téríteni, és beavatkozásra készíteni. Ők azok, akik komolyan veszik a bántalmazás súlyát, és szükség esetén segítséget hívnak. Joggal tekinthetjük őket „segítőnek”, „védelmezőnek” vagy „béketeremtőnek”. A békés iskolák program legfőbb célja, hogy a passzív szemlélők számára ezt a magatartást állítsa példaképül, és elérje, hogy a gyerekek (és a felnőttek) minél nagyobb számban váljanak a békés légkör védelmezőivé (vagy, a Békés Harcos program szóhasználatával: „békés harcosokká”).

A pedagógusnak rá kell vezetnie a gyerekeket annak megértésére, hogyan járul hozzá a passzív szemlélődés a bántalmazás megjelenéséhez, elhatalmasodásához, és rossz kimeneteléhez. Szerepjátékokkal eljátszhatják a különböző típusú szemlélők jellegzetes viselkedését. Gondolják végig, hogyan avatkozhat közbe egy szemlélő? Hogyan válhat belőle védelmező (Békés Harcos)?

Negyedik hét

A bántalmazó-áldozat-szemlélő szerepek áttekintése, a bántalmazás dinamikájának végiggondolása, szerepjátékok alkalmazásával való feldolgozása. A közösségben a helyes magatartás jellemzőinek megbeszélése. A példás magaviseletű diáknak:

1. Van önkontrollja. Szavakban fejezi ki érzéseit és gondolatait.
2. Tisztelettudó, jó modorú és méltó mások tiszteletére.
3. Nem ordibál, udvarias hangnemben beszél.
4. Barátságos, mosolygós, és udvariasan üdvözlí a társait.
5. Minden nap van valamilyen jó szava a többiekhez.
6. Sohasem szorítja háttérbe a többieket. Nem szakítja félbe a másikat, hanem figyelmesen végighallgatja.
7. Megbízható, bátor, igazságos, őszinte, becsületes.

Beszéljük meg, mit jelentenek ezek a tulajdonságok, hozzunk rá példákat! Beszéljük meg, hogyan tudjuk kezelni a dühünket, amikor felbosszantanak bennünket!

A haraggal szembeni önvédelmi válasz megtanulása:

1. Vegyél egy mély lélegzetet, és lazítsd el az állkapcsod!
2. Engedd, hogy a nyelved is ellazuljon!
3. Figyeld a légzésedet, és hagyd, hogy lelassuljon!
4. Megint vegyél egy mély lélegzetet, húzd fel a vállaidat, és hirtelen lazítsd el őket, hagyd, hogy leessenek!
5. Szorítsd ökölbe az ujjaidat, majd hagyd őket teljesen elernyedni!
6. Szorítsd össze a lábaidat, lábfejedet és lábujjaidat és majd hirtelen lazítsd el őket, hagyd, hogy teljesen elernyedjenek!

Az órát fejezzük be relaxációval! A gyerekek fordítsák figyelmüket befelé, koncentráljanak a légzésükre: számolhatják a légzésciklusukat (egy be és egy kilégzés számít „1”-nek), vagy figyelhetik, hogyan emelkedik, süllyed a válluk. Bizonyosodjunk meg róla, hogy minden diák lassan és mélyen lélegzik (ha valaki kapkodja a levegőt, állítsuk le)!

Bántalmazó-áldozat-szemlélő poszterverseny: javaslatok és szabályok

Célok

A plakátverseny célja a program üzenetének megerősítése: tegyünk érte együtt, hogy egy biztonságos, kreatív iskolai légkörben tanulhassunk! Mondjunk nemet a bántalmazásra, az áldozati és passzív szemlélő viselkedésre! Legyünk bátor védelmezők, aktív segítők, akik megakadályozzák a bántalmazást, és segítenek az áldozatoknak!

A poszterverseny jó alkalom, hogy összehozza a tanulókat, tanárokat és szülőket, hogy együtt munkálkodhassanak a program üzenetének megvalósításán. A plakátokat évfolyamonként kell elbírálni, és ki kell állítani őket az iskolában.

A posztereken a program céljaival összhangban álló írásos üzenetek is szerepelhetnek. A felnőtteknek segíteniük kell, hogy a gyerekek világosan megértsék a hatalmi harcokban játszott szerepek jellegzetességeit.

Szabályok

- Érdemes egységesíteni a poszterek méretét, a papír színét (fehér).

- A rajzok fekete-fehérek vagy színesek is lehetnek.
- A poszterek témája a bántalmazó, az áldozat és a szemlélő szerepek bemutatása, és ezek tanulókra és az iskolai légkörre gyakorolt negatív hatásának illusztrálása. A poszterek témája a bátor védelmező bemutatása, és a légkörre gyakorolt jótékony hatásának illusztrálása is.
- A plakátoknak rajzokat és írott szöveget egyaránt tartalmazniuk kell.
- A szülők bevonásának egyik lehetséges módja, ha a poszter elfogadásának feltételül azt szabjuk, hogy legalább egy szülő aláírja a hátoldalán. Ennek megszervezése a diákok dolga lehet (pl. szülői értekezleten bemutatják a plakátot; meghívják a szüleiket is a kreatív munkára; lefényképezik és felteszik az internetre, hogy a szülők láthassák, és amikor hozzák vagy viszik a gyermekeiket, aláírják egy megbeszélthelyen, stb.)
- A készítőket nevét minden esetben a poszter hátoldalára kell írni!
- Írják rá az elkészítés dátumát is!

Példák a szerepek meghatározására a gyerekek számára

Bántalmazó

A bántalmazó piszkálja a társait, szereti elnyomni a gyengébbeket, rossz érzéseket kelt másokban, megszégyeníti őket, cikizik őket, megveri őket. A bántalmazó nem érez együtt mások fájdalmával. A bántalmazó egyaránt lehet férfi vagy nő, diák, tanár vagy szülő. A bántalmazó szereti kontrollálni az embereket, szereti éreztetni a gyengébbekkel, hogy nem kívánatosak, feleslegesek, és kirekeszti őket, szereti az aljas játszmákat: „tartsd távol magad!”, „te itt nem vagy kívánatos!”. A bántalmazók néha nagyobbak és népszerűbbek a társaiknál, de testalkatától függetlenül, bárki lehet bántalmazó.

Áldozat

Azok az áldozatok, akiket mindig piszkálnak. Általában nem túl népszerűek, és nagyon félénkek. Az áldozatok nem állnak ki magukért, folyton mások kedvében akarnak járni, és gyakran aljas átverések áldozatai. Többnyire ők válnak a bántalmazó aljas akcióinak a célpontjává. Az áldozatokat megverik, cikizik,

kigúnyolják és kirekesztik a csoportokból. Az áldozatok nem állnak ki magukért, és úgy tűnik, mintha csak sodródának az árral.

Szemlélő

Azt nevezzük szemlélőnek, aki nézi, amikor a bántalmazó gúnyt űz, megüti, vagy más módon okoz sérelmet az áldozatának. Azok a szemlélők, akik ölbe tett kézzel nézik, amikor a bántalmazó aljas módon viselkedik, és ezzel akarva-akaratlan, maguk is bátorítják. A szemlélők nevetnek az áldozaton, nem csinálnak semmit, vagy elfogja őket a félelem, és nem merik megfékezni a bántalmazót, vagy segíteni az áldozatnak. Attól függően, kivel éreznek együtt, magukból a szemlélőkből is könnyen válik áldozat vagy bántalmazó.

A poszterek témája a bántalmazó, az áldozat vagy a szemlélő bemutatása, jellemzése, és a zéró tolerancia üzenetének hirdetése. A poszterek bántalmazó jeleneteket is bemutathatnak, mint például:

Felnőttekkel szembeni tiszteletlenség

- Visszabeszélés, felelés a tanárnak
- A tanár utasításainak megtagadása
- Káromkodás a tanár jelenlétében
- A tanár gúnyolása, gúnynéven nevezése
- A tanár szóbeli fenyegetése
- A tanárral fennhangon vagy gorombán beszélni
- Szabotálni a feladatokat

A kortársakkal szemben:

- Kötzöködés
- Csúfolás, gúnynéven nevezés
- Pletykák terjesztése
- Agresszív játék
- A tanulótársak átejtése
- Társas kiközösítés (klikkek)
- Étel, pénz vagy más értékek erőszakos elvétele
- Gúnyolódás vagy csoportos ugratás

Az osztályteremben

- Bohóckodás, az osztály „szórakoztatása”
- A tanár félbeszakítása
- Helytelen, illetlen fizikai érintkezés (például hajhúzás, lökdösés)
- Csalás, puskázás, sűgás
- Más gyerekek akadályozása a feladatok elvégzésében
- Szembeszegűlés a tanárral
- A tanulás megtagadása
- Viccet csinálni más gyerek rossz válaszából vagy tévedéséből
- Zajongás, engedély nélküli beszélgetés

A buszon

- Hangos, durva tréfa
- Fenyegetés, megszegyenítés
- Lökdösődés
- Zajongás
- Csúfolás
- Más tulajdonának elvétele és elhajítása, kiszórása
- Mások nevetségessé tétele, gűnyolása
- Nem odaűlni valaki mellé

Fűggelék - példák az űzenetek poszttereken való megjelenítésére

A bántalmazóval bánás 9 módja

Hagyd figyelmen kívül a bántalmazót, menj el

Kérj segítséget: tanár, szűlő, rendőr stb.

Próbálj meg beszédbe elegyedni a bántalmazóval

Érts egyet a bántalmazóval, akkor is, ha nincs igaza

Barátkozz a bántalmazóval!

Nevettesd meg a bántalmazót, mesélj neki egy viccet!

Tréfálkozz a bántalmazóval!

Utasítsd el a küzdelmet – bármi is történik!

Hallasd a hangodat, kiálts rá „vegyél vissza”, „húzz el”!

A békés harcos tulajdonságai



Odafigyel, meghallgat másokat

Hajlandó időt szánni másokra

Nem mondja meg az embereknek, hogy mit csináljanak

Nem nyom el másokat, tiszteli őket

Támogatja a bizalmat és becsületességet

Úgy fogad el másokat, ahogy vannak, olyannak fogadja el a többieket, amilyenek

Megbízható – állja a szavát

Udvarias, használja a szót: „kérem”

Képes megfékezni a dühét

Tiszteletben tartja a környezetét

Szemlélő vagy?

Szereted nézni a harcot?

Körbeállodd és nézed a harcot, és nem csinálsz semmit, hogy segíts?

Buzdítod a bántalmazót, hogy harcoljon?

Segítesz a bántalmazónak, hogy figyeled, jön-e a tanár vagy egy szülő?

Annyira félsz, hogy nem mersz nemet mondani a bántalmazónak?

Jó szavak - használd őket!

Szia!

Köszönöm!

Segíthetek?

Jól nézel ki ma!

Játszol velem? / Akarsz velem játszani?

Bocsánat!

Kérlek!

Dolgozzunk együtt!

Dühbe gurulsz?

Összeszorítod az állkapcsod és ökölbeszorítod a kezed?

megfeszíted az izmaid?

erősen dobog a szíved?

kimelegedsz?

dühösen nézel?

izzadsz?

kiszárad a szád?

negatív gondolataid vannak?

úgy állsz hozzá, hogy „nem érdekel/nem bánom”?

összeszorul a gyomrod?

Önvédelmi válasz

Stop! Állj!

Mozgasd át az ujjaidat és lábujjaidat!

Vegyél egy mély lélegzetet és nyisd szét az állkapcsod!

Lazítsd el a nyelved és ereszd le az állad!

Vegyél egy mély lélegzetet, és engedd le a vállad!

Feszítsd meg a lábizmaidat, és hirtelen lazítsd el őket!

Nap végi átgondolás

Viselkedett ma valaki bántalmazóként? Vitassátok meg!

Jobbak voltunk ma, mint tegnap? Vitassátok meg!

Viselkedett valaki áldozatként? ...

Viselkedett ma valaki szemlélőként?...

Kitűzhetjük az osztályászlót?

Twemlow eredeti rajzai:



Szólj valakinek, ha úgy látod, valakit erőszak fenyeget! Ez nem tréfa! Ments meg egy barátot!



A pletyka és szóbeszéd olyan, mint egy rákos daganat! (Elpusztítja a közösséget.)



Beteges zaklatás: fenyegetés – aljas trükkök – piszkálás - kirekesztés