

## Segítségkérés

és további információk lehetőségei:

szülő, más hozzátartozó, egy felnőtt, akiben megbízol, pedagógus, iskolai szociális munkás, iskolapszichológus

Kék Vonal Lelkisegély Szolgálat:

[www.kekvonal.hu](http://www.kekvonal.hu) Telefon: **116-111**  
**ingyenesen, névtelenül hívható**

éjjel-nappal, bármilyen vezetékös vagy mobilhálózatból.  
A hívó fél telefonszámán nincs nyoma a hívásnak.



[www.unicef.hu](http://www.unicef.hu)



[www.drogprev.hu](http://www.drogprev.hu)

## bárkit bánthatnak, mindenki segíthet

az iskolai zaklatás  
visszaszorításáról

# MINDenkinek



## Kezeld a konfliktusokat

A düh természetes érzés, de hogy hogyan mutatod ki, és mit kezdesz vele, az nagyon fontos kérdés. **A konfliktusokra az erőszak nem megoldás**, viszont vannak más lehetőségek:

- Tanuld meg, hogyan tudod **hatékonyan kezelni az indulatokat!** Csillapodj le! Próbáld beszélgetéssel megállapodásra jutni, vagy sétálgaj el verekedés helyett!
- **Törekedj a közös megegyezésre!** Hallgasd meg a másikat, és mondd el te is higgadtan saját véleményed! Képzeld bele magad a helyzetébe!
- Hallottál már a **győztes-győztes megoldásról?** Ennek előnye, hogy ha meghallgatjátok, figyelembe veszitek, és tiszteletben tartjátok egymás véleményét, nézőpontját, könnyebben juttok egyezsre. Így egyikőtök se lesz vesztes, lúzer.

Ha nem sikerül megoldani a problémát, **kérjete segítséget** valakitől, aki képes támogatni benneteket a kölcsönösen elfogadható megoldások megtalálásában!

**A bántalmazás,  
az erőszak  
nem oké!**



## Mit jelent az iskolai zaklatás, bullying?

Amikor egy diákot rendszeresen, hosszú időn keresztül valaki vagy valakik lelkileg, illetve fizikailag bántanak.

### Az iskolai zaklatás formája lehet:

csúfolás • fenyegetés • zsarolás  
• kiközösítés • pletykaterjesztés  
• kinevetés • levegőnek nézés  
• kapcsolat szétrombolásával való fenyegetőzés • megalázás



megütés • lökdösődés • megrugás  
• bezárás • valamire kényszerítés  
• köpködés • tulajdon elvétele, megrongálása • mások által megveretni valakit

hamis információk, kellemetlen vagy manipulált képek, videók felrakása az internetre



### Az iskolai zaklatás következménye lehet:

- Akit bántalmaznak, sokszor rosszkedvű, elkeseredésében úgy érzi, hogy nem fordulhat senkihez segítségért, önmagát is bánthatja.
- A székálás kihat az osztály tagjaira is, megmérgezi az osztályközösséget, osztálylétkört.
- A bántalmazásnak jogi következményei is lehetnek, büntető- vagy fegyelmi eljárás indulhat az elkövetővel szemben.

**A bántalmazásért mindig,  
minden esetben  
az elkövető a felelősség!**

Jelen kiadvány

a **Drogprevenációs Munkacsoport**  
KAB-ME-16-A/B-25378-as azonosító számú,  
„Drog- és párcapcsolati erőszak prevenciót,  
valamint iskolai erőszak prevenciót célzó, iskolai szintéren  
zajló csoportfoglalkozások Baranya megyében”  
címmű projektjének keretén belül jött létre.



[www.drogprev.hu](http://www.drogprev.hu)

A program az Emberi Erőforrások  
Minisztériuma támogatásával és a Szociális  
és Gyermekvédelmi Főigazgatóság  
közreműködésével valósult meg.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## Mit tehetsz, ha téged zaklatnak?

- **Beszélgj róla**, ne tartsd titokban!
- **Kérj segítséget!** Szólj a szüleidnek vagy egy olyan felnőttnek, akiben megbízol!
- Ha teheted, **kerüld el** a zaklatókat! Keress más társaságot!
- **Keress**, akár iskolán kívül, olyan közösséget, hobbit, ahol jól érzed magad, ahol szívesen töltöd el a szabadidődöt!
- Ne feledd, **az erőszak nem jó válasz**, hisz egy olyan helyzetbe kerülhetsz, aminek sosem lesz vége. Ráadásul rosszul jöhetsz ki belőle, ha pont téged vonnak felelősségre egy erőszakos cselekedet miatt!

## Akik másokat bántanak

- Aki másokat bánt, lekezel, folyamatosan szekál, annak **könnyen válhat szokásává az agresszivitás**.
- Az, akinek szokásává válik mások bántása és a szabályok megszegése, később **nagyobb valószínűséggel keveredik rendőrségi ügyekbe**.
- Népszerűnek tűnhetnek azok, akik másokat bántanak, de amikor arról kérdezik az osztálytársakat, hogy **szeretik, tisztelik-e őket, akkor többségében „nem” a válasz**.
- A folyamatosan agresszív, erőszakos embereket előbb-utóbb mindenki kerülni fogja, és **csak hamis érdekbártaik maradnak**.
- Egy erőszakot elkövető személy is **bármikor válhat áldozattá**, mások célpontjává.
- **Változtass!** Attól nem leszel népszerűtlen, ha változtatsz viselkedéseden, sőt, egy **új hozzáállással** több elismerést is szerezhetsz.

**A VALÓDI ERŐT nem az agresszió, hanem a rossz szokásokon, helytelen viselkedésen való VÁLTOZTATÁS MUTATJA.**



**Állj ki a saját jogaid mellett, ismerd el és tartsd tiszteletben mások jogait!**



## Mit tehetsz, ha zaklatásnak vagy tanúja, ha zaklatást láatsz?

**Ne támogasd az agressziót!** Aki szurkol egy bántalmazásnál, vagy csak nézelődik, de nem tesz semmit az áldozat védelmében, az is a zaklatót támogatja.

**Ne légy közömbös!** Gondolj bele, a diáktársad, akit bántanak, kiszolgáltatott; jelenleg nincs abban a helyzetben, hogy megvédje magát, ezért szüksége lehet rád:

- **Állj a bántalmazott mellé**, beszéljess vele, keressetek közös témát, és ha lehet, vond be valamilyen szabadidős tevékenységbe!
- **Legyél segítőtárs, segíts rendezni a konfliktusokat!**
- **Mondd el valakinek, aki segíthet!**



**A bántalmazást nem lehet kiérdemelni.**

**SENKINEK NINCS JOGA AHHOZ, HOGY MÁST BÁNTSON!**

**Ne feledd, a segítségkérés nem árulkodás!**

A segítségkéréssel az a célod, hogy védelmet kapjon a bántalmazott, az árulkodással pedig az, hogy valakit megbüntessenek.

## Mit tehet a közösség?

- A **konfliktusokat, problémákat megbeszélhetitek** külön osztályfőnöki órákon, vagy más, erre a célra szervezett vitarendezési üléseken.
- Tartsátok egymást **tiszteletben**, **mindenki véleménye legyen ugyanolyan fontos!**
- **Ne fogadjátok el, és ne tűrjétek meg** a zaklatást, a bántalmazást!

**Sokkal jobb egy olyan iskolába járni, ahol mindenki egy összetartó közösség tagja.**

## Pletykák, rágalmak...

Mielőtt beszélsz, **GONDOLKOZZ:**

- Ez biztos, hogy igaz?
- Ez fontos?
- Ez jóindulatú dolog?
- Ez mire jó?
- Mi lehet ennek a következménye?



**GONDOLJ BELE!** Tényleg megéri mondani?