



SLACHTA MARGIT NEMZETI SZOCIÁPOLITIKAI INTÉZET
EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001
„A SZOCIÁLIS ÁGAZAT MÓDSZERTANI ÉS INFORMÁCIÓS RENDSZEREINEK MEGÚJÍTÁSA” C.
KIEMELT PROJEKT

Gyermekbántalmazás megelőzése és kezelése

EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-0001 kiemelt projekt
Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet
Székhely: 11142 Budapest, Ungvár utca 64-66.
Telephely: 1135 Budapest, Szegedi út 54. I.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Gyermekbántalmazás

megelőzése és kezelése

kézikönyv

Gyermekbántalmazás

Kézikönyv - A gyermekbántalmazás megelőzésére és kezelésére

Fotók: iStock

Borító: Horváth Gyuláné - "Így vagyunk itthon" pályázata

Tartalom

Bevezetés	8
Amit gyermekbántalmazás alatt értünk	10
Jogi keretek	10
A gyermekbántalmazás fogalmi meghatározása. Formái. Fajtái. Gyanújelek. Következmények...11	
A bántalmazás megjelenési formái	12
Bántalmazás fajtái.....	12
A bántalmazás különleges formái.....	12
A bántalmazás felismerése, azonosítása	13
Bántalmazás gyanújelei általában.....	15
A bántalmazás következményeinek mértékét befolyásoló tényezők	16
A bántalmazás fajtáiról részletesen.....	17
Fizikai bántalmazás.....	17
Érzelmi, lelki bántalmazás	19
Szexuális bántalmazás	21
A gyermekbántalmazás különleges esetei	24
Elhanyagolás	24
Méhmagzatot károsító magatartás	24
Rendszerabúzus.....	24
Kortársbántalmazás	25
Online térben történő bántalmazások	28
A gyermekbántalmazáshoz kapcsolódó büntetőjogi vonatkozások.....	31
Esetek büntetőjogi megközelítésben	32
Az interneten elkövetett bűncselekmények	33
A bántalmazás következményeinek kezelése	35
Krízisállapot	35
Poszttraumás stressz-zavar.....	36
Traumatudatos szemlélet	37
Gyermekbántalmazás megelőzése. Preventív eszközök.	41
A szexuális visszaélések megelőzése.....	41
A konfliktus	43
Resztoratív technikák.....	45

Reziliencia.....	48
Érzelmi intelligencia (EQ – Emotional intelligence).....	50
Az önbizalom.....	53
Felhasznált irodalom.....	57

Bevezetés

Mindannyiunk belső igénye, hogy békés, támogató világban éljünk.

A bántásoktól, bántalmazásoktól mentes, pozitív nevelési környezet megteremtése nem jön magától, azért nap mint nap erőfeszítéseket kell tennünk. A bántalmazás felismerése és kezelése a szakemberek részéről széles körű ismereteket követel. Nemcsak a rizikótényezők, tünetek beazonosítása területén, hanem a beavatkozási módok és a prevenció eszközök körében is. A szakembereknek olyan képességekkel is rendelkezniük kell, amelyek lehetővé teszik a traumamentes nevelési környezet kialakítását. A változatos kommunikációs technikák, a különféle pszichológiai, pedagógiai módszerek biztos alkalmazása, a társszakmákkal való együttműködés nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a szakemberek hatékonyan lépjenek fel az abúzus felismerésében, a kezelésében és a megelőzésében.

A gyermekek és a gyermeki jogok hazai védelme szempontjából meghatározó jelentősége van Magyarország Alaptörvényének. Az Alaptörvény XVI. cikkének (1) bekezdése szerint *„Minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz.”* Az Alaptörvény XV. cikk (5) bekezdése ezenfelül kimondja, hogy *„Magyarország külön intézkedésekkel védi a gyermekeket”*. Elsősorban a gyermek szülei, családja, azt követően az állam és végül a társadalom köteles biztosítani a gyermek fejlődéséhez szükséges feltételeket, melyek a felnőtté válásához szükségesek.

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek traumatizáltak, különösen kiszolgáltatottak. Nagyfokú védelemre, jól képzett és motivált szakemberek segítségére, nyitott és befogadó, pozitív értékeket közvetítő környezetre van szükségük.

Gyermekeink mire elérik nagykorúságukat rengeteg bántalmazó helyzettel találkoznak, számtalan agresszív és romboló megnyilvánulással szembesülnek. Közvetlen elszenvedői vagy szemtanúi az eseteknek, miközben minden egyes alkalom lenyomatot képez sérülékeny lelkükön, roncsolja önbizalmukat. A durvaság a mindennapjaikban kikerülhetetlenül jelen van - családban, médiában, nevelési és gyermekvédelmi intézményekben, az utcán, a buszon, offline és online. Annyiszor hallottuk már azt, hogy akit gyermekkorában bántalmaztak, az maga is nagy eséllyel bántalmazó felnőtté válhat, a bántalmazást a következő generációnak átörökítve, ami aztán tovább adódik, nemzedékről nemzedékre. Ezt az önfenntartó folyamatot csak tudatos, átgondolt, széles körben alkalmazott prevenció munkával lehet megszakítani.

A gyermekbántalmazás soktényezős jelenség, megértése holisztikus szemléletet igényel. A 2018-ban kiadott *A gyermekvédelmi szakellátást nyújtó intézményekben, nevelőszülői hálózatokban és a javítóintézetekben ellátott gyermekek és fiatal felnőttek bántalmazási eseteinek kivizsgálására és kezelésére vonatkozó intézményi, fenntartói és ágazati módszertan* (továbbiakban: *Módszertan*) célja az, hogy releváns ismereteket adjon ahhoz, hogy a szakemberek megfelelő lépésekkel tudjanak beavatkozni a gyermekbántalmazás észlelésekor. A módszertani útmutató célja továbbá, hogy az esetek kivizsgálásával és az adekvát intézkedésekkel hozzájáruljon a gyermekvédelmi szakellátásban részesülő gyermekek bántalmazással szembeni védelméhez. Jelen Kézikönyv a prevenció tevékenységeire helyezi a hangsúlyt. Abból indul ki, hogy a gyermekbántalmazás megállításáért a felnőttek közössége a felelős, ezért elsősorban őket kell segíteni abban, hogy ismereteiket, eszközeiket bővíthessék. A szakemberek számára kiindulási alapot kíván nyújtani, amely által meglévő szakmai repertoárjukat gazdagítani tudják. A változásban az egyéni szakember mellett elsősorban a szakmai teamekre támaszkodik.

A KÉZIKÖNYV A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSKÖRÖKKEL FOGLALKOZIK:

- Mit értünk gyermekbántalmazás alatt?
- Hogyan ismerhető fel a gyermekbántalmazás?
- Melyek a következményei és azokat hogyan kezelhetjük?
- Mit tehetünk ellene? Hogyan előzhető meg?

A Módszertan és a Kézikönyv egyértelmű szándéka a szakmai szemlélet formálása, amelynek eredményeként a gyermekvédelmi szakemberek nem csupán a bántalmazó helyzetekre, hanem a bántó, ellenséges emberi viszonyulásokra is érzékenyen, megfelelő szakmaisággal reagálnak.

Meggyőződésünk, hogy a Módszertan és a Kézikönyv együttes alkalmazása hozzájárul a gyermekvédelmi gondoskodásban részesülő gyermekekre irányuló, illetve az általuk elkövetett bántalmazások megelőzéséhez, végső soron a hazai gyermekvédelem szakmai fejlődéséhez.

ÚTMUTATÓ A KÉZIKÖNYV HASZNÁLATÁHOZ

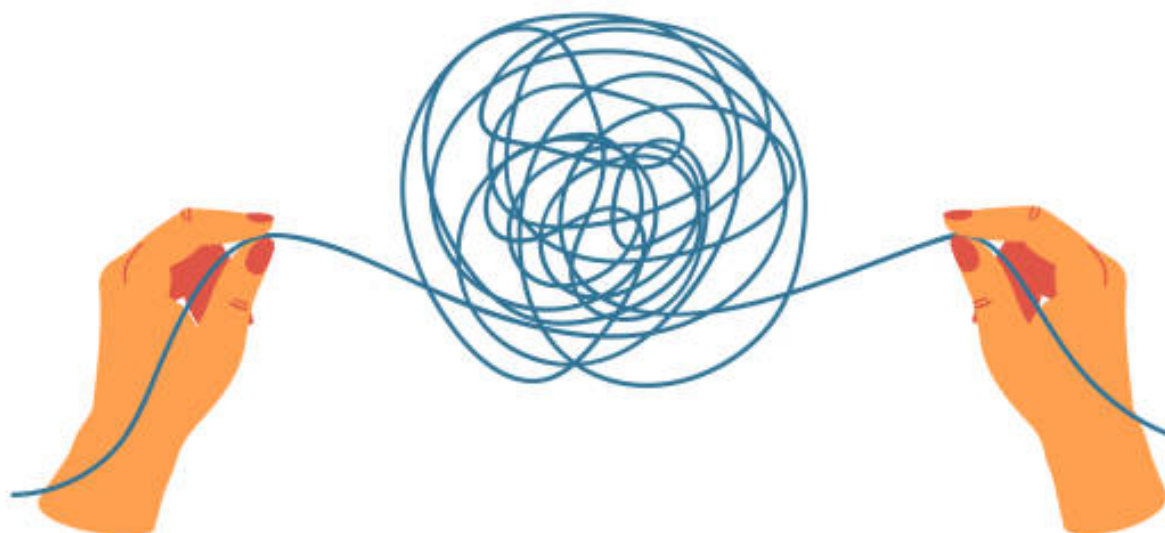
A Kézikönyv három átfogó tartalmi egységből áll, melyeket rövidebb, részletező fejezetek alkotnak. A fejezetek hármas szerkezeti tagolást követnek – elméleti rész; gyakorlatra vonatkozó elemek; tippek, kiegészítő információk.

Az elméleti részben a témához szorosan kapcsolódó ismereti anyag olvasható. Formailag az általában megszokott fehér alapon fekete betűk jelzik.

A gyakorlatra vonatkozó ajánlások, leírások sárga háttérrel kiemelték. Itt találhatóak a kérdéskörhöz tartozó szakmai módszerek és ajánlások.

Szövegkeretbe kerültek a kiegészítő információk, az interaktív eszközök, amelyek további hasznos szakmai oldalakra irányítanak. Érdeemes kattintgatni.

A Kézikönyv kinyomtatásával a digitális elemek kevésbé, legalábbis jóval nehezebben tudnak érvényesülni. Ezért nem csupán a természet védelme érdekében, hanem az interaktivitás megőrzése miatt is elsősorban a digitális felhasználást javasoljuk.



Amit gyermekbántalmazás alatt értünk

Jogi keretek

A gyermeki jogok alapját lefektető, az ENSZ Közgyűlése által 1989. november 20-án elfogadott, Gyermekjogi Egyezmény hazánkban az 1991. évi LXIV. törvénnyel lett a magyar jogrend része¹.

A magyar jogalkotás több törvényben is szabályozza a gyermekbántalmazással, illetve elhanyagolással kapcsolatos teendőket. A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény (továbbiakban: Gyvt.) 2005. január elsejével, a világon 14.-ként mondta ki **a testi fenytés teljes tilalmát (zéró tolerancia), mind a családokban, mind a közintézményekben.**

„A gyermeknek joga van emberi méltósága tiszteletben tartásához, a bántalmazással – fizikai, szexuális, vagy lelki erőszakkal –, az elhanyagolással és információs ártalommal szembeni védelemhez. A gyermek nem vethető alá kínzásnak, testi fenytésnek, és más kegyetlen, embertelen, megalázó büntetésnek, illetve bánásmódnak.”²

A gyermek az őt ért bántalmazás esetén segítségkéréssel fordulhat bármely intézményhez, szervezethez vagy személyhez, akik gyermekekkel hivatásszerűen foglalkoznak.

A gyermekeket erről a jogukról tájékoztatni kell a gyermekekkel foglalkozó intézményekben.

A gyermekbántalmazási esetek felismerését, kivizsgálását, kezelését két – a Gyvt.-ben rögzített – útmutató segíti a gyermekvédelem szakemberei számára.³



¹ Gyermekjogi Egyezmény szövege, illetve gyereknyelvi változata elérhető: <https://unicef.hu/gyermekjogok/gyermekjogi-egyezmenyrol>

² Gyvt. 5. §

³ Gyvt. 11. § (1a) – A gyermekvédelmi észlelő- és jelzőrendszer működtetése kapcsán a gyermek bántalmazásának felismerésére és megszüntetésére irányuló szektorsemleges egységes elvek és módszertan. Elérhető: <https://ogysz.hu/index.php/dokumentumtar/category/8-dokumentumtar-szakmai-koordinacio?download=26:gyermekbantalalmazasi-esetek-kivizgalasa-kezelese-modszertan>

Gyvt. 11. § (1b) – A gyermekvédelmi szakellátást nyújtó intézményekben, nevelőszülői hálózatokban és a javítóintézetekben ellátott gyermekek és fiatal felnőttek bántalmazási eseteinek kivizsgálására és kezelésére vonatkozó intézményi, fenntartói és ágazati módszertan. Elérhető: <https://ogysz.hu/index.php/dokumentumtar/category/8-dokumentumtar-szakmai-koordinacio?download=26:gyermekbantalalmazasi-esetek-kivizgalasa-kezelese-modszertan>

A gyermekbántalmazás fogalmi meghatározása. Formái. Fajtái. Gyanújelek. Következmények.⁴

A gyermekbántalmazás megelőzése, felismerése, kezelése minden olyan személy és intézmény kötelessége és feladata, aki a gyermek nevelésével, gondozásával, ellátásával, törvényes képviselőjének biztosításával, ügyeinek intézésével foglalkozik.

A magyar jogrendszerben nincs pontos meghatározás arra vonatkozóan, milyen eset minősül gyermekbántalmazásnak. A legtöbb esetben (vonatkozó szakirodalomban, érvényes módszertani útmutatókban) az *Egészségügyi Világszervezet definíciója* szolgál kiindulási pontként:

„A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, mely a gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul.”

Jelen Kézikönyvben a következőképpen határozzuk meg a gyermekbántalmazás fogalmát – amely egyúttal kifejezi a gyermekek bántalmazását megelőző, kezelő módszerek szemléletét.

BÁNTALMAZÁSNAK TEKINTHETŐ

a gyermek minden olyan tapasztalata, amely ténylegesen vagy valószínűsíthetően **káros** a gyermekre nézve, és emiatt **beavatkozást** igényel.

Tehát egy-egy eset kapcsán, amikor azt próbáljuk meg feltárni, hogy történt-e bántalmazás, **a kiindulási alapot a gyermek tapasztalata adja**. Amennyiben a gyermek tapasztalata azt mutatja a szakember számára, hogy a gyermeket ért esemény károsan hatott rá, az bántalmazás. Ha a gyermeket káros hatás éri, az beavatkozást igényel a szakember részéről.

KÁROS a gyermek minden olyan tapasztalata, amelynek következménye ártalmas, negatív hatással van a testi, lelki egészségére, fejlődésére.

EGYÉRTELMŰEN KÁROS az, amely

- akadályozza, negatívan befolyásolja a testi, lelki, mentális fejlődését;
- sérülést okoz a testi, lelki épségében, egészségében;
- romboló hatással van a gyermek önképére, önértékelésére;
- sérti az emberi méltóságot;
- a gyermek túlélését veszélyezteti.

Számos esetben nem határozható meg egyértelműen, hogy a gyermek adott tapasztalata bántalmazásnak minősül vagy sem. Minden helyzet és benne minden gyermek más és más. Mindig az adott gyermek és adott körülmények figyelembevételével lehet és kell mérlegelni, milyen beavatkozás szükséges, mire van szüksége a bántalmazott gyermeknek – bizonyos helyzetekben a bántalmazó félnek (pl. ha a bántalmazó maga is gyermekvédelmi gondoskodásban nevelkedik).

A bántalmazás az enyhétől (pl. szóbeli bántalmazás) a súlyosig terjedhet, ahogyan a gyermekre gyakorolt hatása, következménye is lehet enyhe vagy súlyos, ugyanakkor ezek nem mindig állnak arányban egymással. Olykor enyhe – más bántalmazási formákhoz viszonyítva – bántalmazás kimenetele is lehet súlyos, pl. kortársbántalmazás esetén hosszú ideje tartó szóbeli bántalmazás végkimenetele lehet a bántalmazott öngyilkossága.

Tehát a bántalmazás, annak súlyosságától, illetve a következmények súlyosságától függetlenül, beavatkozást igényel. A beavatkozás módja, eszköze az, ami függ a bántalmazás

⁴ Az egészséges fogalomhasználat érdekében a fejezetben *A gyermekvédelmi észlelő és jelzőrendszer működtetése kapcsán a gyermekbántalmazásának felismerésére és megszüntetésére irányuló szektorsemleges egységes elvek és módszertan* (EMMI, 3. átdolgozott kiadás, 2017. augusztus) módszertani útmutató és a *Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban* (SZGYF, 2015) oktatási anyag definícióit vettük alapul - helyenként szó szerint idézzük: 17, 22-26, 41-42, 30.

körülményeitől, súlyosságától, a következményektől.

BEAVATKOZÁS a szakember minden olyan cselekedete, amellyel

- *megakadályozza* a gyermek további bántalmazását – pl. elkülöníti a bántalmazott gyermeket a bántalmazójától (külön helyiségekben különíti el őket);
- *megelőzi* az újbóli bántalmazás előfordulását – pl. erőszakmentes közösségek, a gyermek rezilienciájának, önismeretének, önbizalmának növelése.
- *kezeli* a bántalmazás következményeit – pl. kríziskezelés, fizikai sérülések esetén orvosi ellátás megszervezése, a bántalmazás okozta trauma feldolgozása, resztoratív szemléletű konfliktuskezelés, a bántalmazó bocsánatkérése a bántalmazott féltől.

Bántalmazásnak tekinthető az is, ha egy felnőtt, noha tudomása van róla, nem akadályozza meg a bántalmazást, nem jelzi, nem avatkozik be.

A bántalmazás megjelenési formái

- lehet fizikai, érzelmi, szexuális – vagy ezek bármely kombinációja;
- megvalósulhat aktív és passzív magatartással
 1. aktív: ha valaki valamit tesz, ami a gyermek számára káros (pl. megüt, megaláz),
 2. passzív: ha valaki valamit nem tesz meg, és ezzel a gyermeknek árt, ezt nevezzük elhanyagolásnak (ld. Elhanyagolás);

- megvalósulhat az élet bármely színterén: a vér szerinti családban, a gondozási helyen, az iskolában, óvodában, edzésen, külön órán, az utcán és az interneten egyaránt;
- elkövetheti egy vagy több személy;
- elkövethetik kortársak vagy felnőttek (szülők, pedagógusok, nevelők, egyéb személyek);
- lehet egyszeri alkalom vagy rendszeres.

Bántalmazás fajtái

- **Érzelmi bántalmazás** (pl.: a gyermek érzelmeivel való tartós vagy rendszeres visszaélés, a gyermekekben az értéktelenség, a szeretetlenség érzésének keltése),
- **Fizikai bántalmazás** (pl.: fizikai sérülés okozása ütés, rúgás, lekötözés, bezárás, rángatás, rázás, el- vagy ledobás, gondatlan leejtés, mérgezés, megégetés, leforrázás, vízbe fojtás, fojtogatás stb.),
- **Szexuális abúzus** (pl.: gyermek, vagy fiatal szexuális tevékenységekre való kényszerítése, a gyermek bevonása pornográf anyagok megtekintésébe, vagy készítésébe, vagy a szülő/gondozó szexuális tevékenységének figyelésébe).

A bántalmazás különleges formái

- elhanyagolás,
- kortársbántalmazás (és ezen belül az online térben történő bántalmazás),
- méhmagzatot károsító bántalmazás,
- rendszerabúzus.



A bántalmazás felismerése, azonosítása

Bántalmazás esetén a szakember, akkor tud beavatkozni, ha információja van arról, hogy a gyermeket bántalmazás érte.

Nem várható el egy bántalmazást megélt gyermektől, hogy magától jelezze a környezetének, őt bántalmazás érte. Emiatt szükséges a felnőttnek, szakembernek ismeretekkel rendelkeznie azokról a jelekről, tünetekről, amelyek bántalmazásra utalhatnak. A bántalmazásra utaló gyanújelek egy része általános, vagyis bármely bántalmazási formára gyanakodhatunk, ha ezeket tapasztaljuk a gyermeknél. Másik része speciálisan csak egy-egy bántalmazási formára utal.

A gyanújelek önmagukban nem bizonyítják, hogy bántalmazás történt. És fordítva: a gyanújelek hiánya nem jelenti azt, hogy nem történt bántalmazás. Bizonyos bántalmazási formák nehezebben tetten érhetők, például az érzelmi bántalmazás, amely nem hagy látható nyomokat.

A gyermekvédelmi szakemberek féélme lehet, hogy a gyermek meghallgatása veszélyeztetheti a későbbi vizsgálatot, a rendőrségi nyomozást.

A feladat minden esetben a gyermek **meghallgatása**, és nem a **kihallgatás**.

A szakember elsődleges feladata a gyermek védelme, jóllétének biztosítása.

Akut esetben, amikor a gyermek testi, lelki épsége közvetlen veszélyben van, az elsődleges szempont és feladat a veszélyeztető körülmény, helyzet elhárítása, a gyermek fizikai és lelki értelemben vett védelméről, biztonságáról való gondoskodás. Ebben a helyzetben bár fontosak a bántalmazás kivizsgálásának szempontjai, kevésbé fontosak, mint a gyermek közvetlen biztonsága és jólléte.

Sok esetben a bántalmazás nem jelent közvetlen vészhelyzetet. Ebben az esetben van idő és lehetőség arra, hogy a gyermekkel kapcsolatban álló szakemberek információkat gyűjtsenek, párbeszédet folytassanak egymással és együttműködésük eredményeként hozzák meg a gyermek érdekét legjobban szolgáló döntéseket, határozzák meg a beavatkozás módját.

A bántalmazás jelei a gyermek életkorával is eltérő formákat ölthetnek, kamaszkorban még nehezebbé válik a viselkedésben az életszakaszra jellemző magatartások és a bántalmazásra utaló magatartások elkülönítése.

A bántalmazás azonosításának további nehézségei, hogy a gyanújelek vagy a gyermek elmondásai sokszor nem egyértelműen utalnak bántalmazásra vagy nem egyértelműen bizonyítják, hogy bántalmazás történt.

A bántalmazás azonosítását elősegíti, ha a gyanújelek kiváltó okaként minden más lehetséges magyarázatot feltárunk és megvizsgálunk. Ha minden más lehetséges magyarázatot kizártunk, nagyobb valószínűséggel feltételezhetünk bántalmazást a gyanújelek mögött.

Annak eldöntése, hogy a gyermek adott tapasztalata bántalmazásnak minősül vagy sem, sokszor szintén nem egyszerű feladat.

A bántalmazás körébe tartoznak azok az esetek is, amelyek első ránézésre egyszerű, gyerekek közötti piszkálódásnak, vagy a felnőtt részéről egy meggondolatlanul odavetett („olyan vagy, mint apád”) mondatnak tűnik. Ezek az esetek is a bántalmazás körébe tartoznak. Kívülről, egyszerű szemlélődéssel nem mindig látható elsőre, hogyan élte meg a gyermek az adott eseményt, milyen nyomot hagyott benne. Az adott tapasztalat megélése függ az adott személy korábbi élettapasztalataitól, életkorától, rezilienciájától stb. (ld. Reziliencia, Traumatudatos szemlélet fejezetek). Beavatkozni azokban az esetekben is szükséges, amikor nem egyértelmű, hogy bántalmazás történt vagy sem. Beavatkozásnak tekinthető a bocsánatkérés, a konfliktus rendezése, a munkatárssal való beszélgetés a nevelési eszközökről, vagy olyan prevenció eszközök, mint a gyermekek önbizalomfejlesztése.

BIZONYÍTÁSI KÉNYSZER

Azzal, hogy a bántalmazást a gyermek tapasztalatából kiindulón határozzuk meg, lekerül a szakemberek válláról az a teher, hogy minden esetben a bántalmazás gyanújának bizonyítására koncentrálják idejüket, figyelmüket a beavatkozás helyett.

Vannak olyan esetek azonban, amikor sorsdöntő kérdéssé válik, hogy egy-egy bántalmazási eset valóban megtörtént vagy sem. Például szakember által elkövetett bántalmazásállítást esetén. A bántalmazásállítást valóságtartalmának megállapítása azonban nem a gyermekvédelem, hanem a nyomozó hatóság feladat- és hatásköre. Attól függetlenül, hogy a gyermekkel közvetlenül foglalkozó szakemberek a bántalmazás gyanúját valósnak vagy valótlannak vélik, a gyermek tapasztalataira alapozva be kell avatkozniuk.

AZ ALÁBBI SZEMPONTOK FIGYELEMBEVÉTELE ELŐSEGÍTI A GYERMEKEKKEL NAPI KAPCSOLATBAN ÁLLÓK FELADATELLÁTÁSÁT A BÁNTALMAZÁS ÉSZLELÉSE ÉS KEZELÉSE SORÁN:

- Munkáját annak szem előtt tartásával végzi, hogy a felügyeletére bízott gyermekeket nemcsak, hogy nem szabad bántalmaznia, de köteles védelmezni őket és gondoskodni jóllétükről.
- A bántalmazás lehetséges pszichológiai és kognitív területeket érintő következményei ismeretében lehetőségeihez mérten elősegíti a károsodás minimalizálását, illetve megkísérli a lehetséges mértékig kompenzálni azokat.

- Képes érzelmi támaszt nyújtani a bántalmazott gyermeknek (adott esetben hosszabb távon is), elfogadva érzelmi életének ellentmondásosságát, zavarodottságát, szokatlan viselkedését. Tudatosítja a gyermekben önnön pozitív személyiségvonásait, erősíti önbizalmát.
- Megismerve a bántalmazásra utaló gyanújeleket, képessé válik észlelni azokat. Ha a bántalmazás gyanúja felmerül, akkor ezt jelenti a megfelelő szervek felé, együttműködik velük a vizsgálatok során, illetve tapintattal és diszkrécióval kezeli az ügy kapcsán birtokába jutott információkat.
- Elfogadó és a szükséges mértékig irányító fellépésével nyújt alternatív szülőmodellt a gyermek számára, ez különösen a fiatalabb gyermekeknél lehet nagyon fontos, akik érzelmileg is erősen kötődnek az őt gondozó, nevelő személyéhez.
- Felfigyel az iskolai, gyermek-, vagy lakóközösségben zaklatásra utaló jelekre és megteszi a szükséges lépéseket annak megszüntetése érdekében.
- Magatartásával példát állít a gyermekek elé a konfliktusok és problémák békés és konstruktív rendezéséhez.



Bántalmazás gyanújelei általában

- kifejezéstelen arc, üres tekintet, szemkontaktus hiánya,
- autóagresszivitás pl. hajtépés,
- megretten váratlan érintéskor, simogatáskor elrántja a fejét, fél a fizikai érintéstől,
- feltűnően készséges, túlságosan alázatos, engedékeny viselkedés,
- túlságosan éber, vibráló, válogatás nélkül figyelmet követelő,
- szokatlanul félénk, riadt, túlérzékeny,
- bizalmatlan, különösen a közel állókkal szemben, fél a szülőktől,
- félelem bizonyos személyektől, vagy bizonyos típusú emberektől (pl.: férfiak, katonák),
- alvászavarok,
- evészavarok,
- regresszív viselkedés,
- regulációs zavarok,
- enuresis, encopresis,
- pszichoszomatikus tünetek,
- gyermekközösségben kapcsolatteremtési problémák, passzivitás, izolálódás vagy agresszivitás,
- megváltozott gyermeki magatartás, beállítódás (pl.: extrovertáltból introvertálttá válik).



A bántalmazás következményeinek mértékét befolyásoló tényezők⁵

- Fontos szerepet játszik a gyermek életkora az abúzus idején. Minél fiatalabb a gyermek – fejletlenebbek értelmi funkciói és lelki védekező mechanizmusai -, annál sérülékenyebb, a visszaélés hatása annál súlyosabban károsító lehet.
- A visszaélés által okozott sérülések mértéke függ a visszaélés tartósságától is, hiszen a hosszabb ideig tartó visszaélés fokozza a gyermekáldozat kiszolgáltatottságát, illetve tehetetlenség-érzését.
- Az abúzus súlyossága is meghatározó fontosságú, hiszen minél súlyosabb, kiterjedtebb a bántalmazás, annál károsabbak a következmények.
- A gyermekek szellemi-értelmi fejlettsége és egészségi állapota is nagymértékben meghatározza a bántalmazás által okozott sérülések mértékét. Azoknak a gyermekeknek, akiknek pszichés fejlődése a visszaélés előtt kiegyensúlyozott volt, nagyobb az esélye a károsító hatások kivédésére, illetve feldolgozására.
- A bántalmazás tényleges hatását az elkövetőhöz fűződő viszony is jelentősen befolyásolja. Minél közelebbi kapcsolatban áll az áldozat a felnőtt elkövetővel, annál nagyobb traumát okoz a visszaélés. Családon belüli elkövetés esetén a gyermek megoldhatatlannak tűnő ellentmondásokkal, ambivalenciákkal szembesül. Azt éli meg, hogy akiről azt hitte, hogy szereti őt - és akit a gyermek is szeret - veszélyes is egyben. Idegen elkövető esetében a „rossz” a családon kívül áll, így a család biztonságot, védelmet jelent a gyermek számára.
- A megbízható felnőtt elérhetősége, biztonságos kötődési kapcsolat egy felnőttel.
- A környezet akciói és reakciói, amikor a bántalmazás kiderül, jelentősen befolyásolhatja a traumával való megküzdés képességét.



⁵ Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban oktatási anyag, SZGYF, 2015:34

A bántalmazás fajtáiról részletesen

Fizikai bántalmazás⁶

Fizikai bántalmazás az a szándékos cselekedet, vagy gondatlanság, amely a gyermek fizikai sérüléséhez, halálához vezet, vagy vezethet.

A legváltozatosabb formákban fordul elő. Súlyosabb megjelenése lehet a verés, a rugdosás, a megégetés, a ledobás, a fojtogatás, a mérgezés. Ide tartozik a lekötözés, a bezárás, a rángatás, a rázás, a gondatlan leejtés, illetve azok a közlekedési sérülések, melyek gondatlanságból következtek be (pl.: gyermekülés vagy biztonsági öv hiánya, ittas vezetés).

A fizikai bántalmazás általában látható nyomot hagy a gyermek testén. Jellemző tünetei a lágyszöveti sérülések, haematomák, csonttörések, égési sérülések. A sérülések általában nem azokon a helyeken keletkeznek, mint ahol a szokásos gyermeksérülések pl. esés során keletkeznek.

A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS MEGJELENÉSI FORMÁI

- *Lágyszöveti sérülések* - háton, mellkason, nyakon, fejen keletkezett zúzódásnyomok, vágások. Ezek gyakran az ütéshez használt eszköz lenyomatai, vagy a testrész megragadásának nyomai. Jellemzőek még a hajkitépés, a szem körüli terület bevérzése. Vágott, szúrt vagy metszett sérülések ritkábban fordulnak elő.
- *Belső szervek sérülései* - a hasüregi, a mellkasi szervek vagy a koponya sérülései 8 napon túl gyógyulnak, így súlyos sérülésnek minősülnek. Magas a maradandó sérülés és a halál kockázata is.

- *Törések* – bántalmazás következtében szinte bármely csont törése bekövetkezhet. Gyakran többszörösek, különböző időben keletkeztek vagy a gyógyulás különböző fázisában lévő csonttörések. Korábbi csonttörésre sokszor csak röntgenfelvétel révén derül fény.
- *Égés* – cigaretta parazsa, forró vasaló, forró vízbe merítés, vegyi anyag által okozott marás, elektromosság okozta égések, súrlódásos égések.

A BEAVATKOZÁS DILEMMÁJA

Akut fizikai bántalmazás esetén szükségessé válhat, hogy a felnőtt maga is fizikailag avatkozzon be. Minden olyan fizikai beavatkozás a felnőtt részéről, amelynek célja nem a gyermek bántalmazása, hanem a bántalmazó és a bántalmazott fél elkülönítése, a további bántalmazás megakadályozása, helyén való az adott helyzetben. A felnőtt ilyen esetben maga is sérüléseket okozhat (pl. véraláfutás a gyermek kezén, ahol megragadta a felnőtt), ezért az eset feldolgozása során tisztázandó a felekkel, hogy ezek az akut helyzet kezelése következtében történtek-e és volt-e mögötte ártó szándék.

⁶ Dr. Herczog Mária – Dr. Kovács Zsuzsanna: A gyermekbántalmazás és elhanyagolás megelőzése, felismerése és kezelése. Budapest. OGYEI. 2004. <http://kulvarosialdozatsegites.hu/files/docs/A%20gyermekbantalmazas.pdf>

Dr. Árki Ildikó, Dr. Scheiber Dóra, Dr. Kovács Zsuzsanna: Gyermekbántalmazás és elhanyagolás. Budapest. OGYEI. Gyermekgyógyászati továbbképző Szemle. 2013. április. 73-75. o. <https://www.antsz.hu/data/cms44879/BantaI.pdf>

A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS SPECIÁLIS FORMÁI

- *Münchhausen by proxy* (kivetített Münchhausen szindróma): Az érintett egy hozzá közel álló személyt, általában a gyermekét betegíti meg (pl. helytelen gyógyszeradagolással), vagy hazudja betegnek. A betegnek mondott gyermek gyógyulásáért mindent megtesz, különböző egészségügyi intézményekbe viszi vizsgálatokra. Nehezen azonosítható bántalmazás.
- *Megrázott gyermek szindróma* (shaken baby syndrome): Az erős rázás következtében a csecsemő feje tehetetlenül csapódik ide-oda, eközben a központi idegrendszer súlyosan sérül. Mivel külsérelmi nyom nem marad, a bántalmazás nehezen azonosítható. Általában a síró csecsemőt megnyugtató nem tudó felnőtt megoldása. Hasonlóan sérülhet a játékból feldobott csecsemő is.

A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS SAJÁTOS GYANÚJELEI

- ellentmondásos történet a sérülésről (más története van a sérülésről a gyermeknek, mint a felnőttnek, vagy a gyermek másként meséli a sérülés körülményeit a különböző találkozásokkor);
- a gyermek szinte szó szerint ismétli a felnőtt történetét a sérülésről;
- fél éven belül többször előforduló hasonló sérülés;
- a felnőtt nem fordul azonnal orvoshoz a trauma után;
- a sérülés nem egyeztethető össze az előadott történettel;
- a gyermek bizalmatlan, nem engedi a vizsgálatot.



Érzelmi, lelki bántalmazás

Az érzelmi, lelki bántalmazásra a többi bántalmazási formával szemben gyakran kisebb hangsúly esik, holott az okozott sérülések nem kevésbé jelentősek, mint más, látható sérüléseket okozó bántalmazás esetében. Ennek hátterében állhat, hogy jellegéből adódóan számos nehézséggel jár – meghatározás, felismerés, bizonyítás tekintetében –, amely elbizonytalanítóan hathat.

Az érzelmi bántalmazáshoz kapcsolódó nehézségek azonban nem adnak okot és mentséget arra, hogy ne vagy kevésbé törődjünk vele.

Az érzelmi bántalmazás állhat „önmagában”, de kapcsolódhat más bántalmazási formához is.

! Amikor önmagában áll – a bántalmazás felismerése, bántalmazásként történő elismerése nem függhet más bántalmazási forma jelenlététől.

! Amikor más bántalmazási formához kapcsolódik – nevezzük meg, írjuk le az érzelmi bántalmazást is, és írjuk le jellegét, az általunk tapasztalt vagy a gyermek által elmesélt konkrétumokat.

Az „önmagában” álló érzelmi bántalmazás mellett a fizikai, szexuális bántalmazás történjen az online vagy az offline térben, felnőtt vagy kortárs által minden esetben hat a bántalmazott lelkére. Attól függetlenül, hogy ezt a hatást bántalmazásként azonosítható vagy sem, a gyermek pszichés támogatása minden bántalmazási esetet követően szükséges.

FOGALOMMEGHATÁROZÁS

Az érzelmi, lelki bántalmazás azt a *rendszeres, hosszú időn át tartó* érzelmi rossz bánásmódot jelenti, amely súlyos, és tartósan káros hatással van a gyermek érzelmi fejlődésére.

AZ ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS FELISMERÉSE

Az érzelmi bántalmazás nehezen tetten érhető, hiszen nem hagy maga után látható nyomokat.

Ugyanakkor az érzelmi bántalmazás hatással van a gyermekre, amely felhívhatja a figyelmet arra, hogy megvizsgáljuk, mi állhat a gyermek tünete, nehézségei hátterében (ld. az érzelmi bántalmazás gyanújelei). A gyermeknél tapasztalható tünetek, nehézségek önmagában nem bizonyítják az érzelmi bántalmazást – számos egyéb ok állhat a hátterében. Az érzelmi bántalmazás felismeréséhez, bizonyításához szükséges a rossz bánásmód azonosítása – így a rossz bánásmód és a tünetek ok-okozati összefüggésének feltárása, alátámasztása.

AZ ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS GYANÚJELEI

Az érzelmi bántalmazásnak nincsenek olyan gyanújelei, amelyek kifejezetten és kizárólag az érzelmi bántalmazásra vonatkoznának, ezért kizárólag a gyermek működésének leírásával biztosan nem azonosítható az érzelmi bántalmazás. Ugyanakkor, a bántalmazás általános gyanújelei, illetve a szomatikus tünetek felhívják a figyelmet az érzelmi bántalmazás lehetőségére. Ezekre magyarázatot kell keresnie a szakembernek.

A GYERMEKET ÉRT ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS MEGJELENÉSI FORMÁI⁷

Interakció hiánya

- A gyermekről gondoskodó felnőttek érzelmileg nem elérhetőek.
- Nem tudnak, nem reagálnak a gyermek érzelmi szükségleteire, közeledésére.
- Nincs vagy nagyon kevés érzelmi kapcsolat van a gondozó felnőtt és a gyermek között.

Kritika, elutasítás

- Annak közvetítése a gyermek felé, hogy értéktelen, el nem fogadott, nem kívánt, nem szeretett.

⁷ Ch. Hobbs, D. Rosenberg, J. Mok: ChildSexualAbuse. ABC of ChildProtection. Edited by: Sir Roy Meadow. Blackwell Publishing Ltd. Oxford. UK. 2007:64-66.

https://www.academia.edu/3152083/School_Help_Professionals_Ideas_on_Child_Abuse_and_Neglect

- A gyermekről gondoskodó felnőttnek hiedelmei vannak a gyermek rossz jelleméről, tulajdonságairól, amit egy olyan személytől örökölt, akiről a felnőttnek negatív megítélése van – pl. a nevelőnek a gyermek vér szerinti családjáról, „olyan vagy, mint az apád”.
- A gyermek kiemelése valamilyen negatív jellemző mentén, összehasonlítása másokkal - pl. „a bátyád ezt a feladatot már megoldotta volna”.
- A gyermek rendszeres bírálata, becsmérése, elutasítása, bűnbakként kezelése.

Irreális elvárások

- Életkornak vagy fejlettségnek nem megfelelő elvárások támasztása a gyermekkel szemben – pl. szobatisztaság idő előtti erőltetése, képességeihez nem igazodó iskolai követelmények.
- A gyermek túl nagy felelősséggel való felruházása – pl. vigyázzon a kisebb testvéreire.
- A gyermek túlvédése, korlátozása a fejlettségi szintjének megfelelő tevékenységekben való részvételben.
- A gyermek életkorának, fejlettségi szintjéhez nem igazodó, vagy következetlen nevelési, fegyelmezési módszerek.

- Fejlettségi szintjének nem megfelelő helyzetek: a gyermek szem- és fültanúja más bántalmazásának, felnőtt tartalmú videóknak, képeknek.

A gyermek kihasználása

- Állandó félelemérzet vagy szorongás keltése a gyermekben, megszegényítés, állandó kritizálás, érzelmi zsarolás, a gyermek kihasználása – különös tekintettel a kortársak körében előforduló szóbeli bántalmazásra, gúnyolásra, csicskáztatásra.
- A gyermek felhasználása egy másik személlyel szembeni konfliktusban.

Szocializáció

- A gyermeknek megengedik vagy bátorítják, hogy részt vegyen valamilyen társadalmi normát nem követő tevékenységben – pl. lopás, kábítószerrel való visszaélés.
- A gyermek megfosztása a társas kapcsolataitól.
- Az érzelmi bántalmazás mindezen komponenseket magában foglalhatja, de egymagában is jelentkezhethet.



Szexuális bántalmazás⁸

Szexuális bántalmazás a gyermek bevonását jelenti olyan szexuális aktivitásba, amelyet a gyermek nem képes megérteni, felfogni, amelyhez nem tudhatja az érdemi beleegyezését adni, vagy amelyre a gyermek koránál, fejlettségi állapotánál fogva nem érett. Minden olyan magatartásforma ide tartozik, mely a felnőtt szexuális örömszerzését hivatott szolgálni. Lehet fizikai (pl. ölekezés, dédelgetés, orális szex, behatolás stb.) vagy verbális (pl. viccek, történetek, képek, film stb.).

A szexuális visszaélés létrejöhet felnőtt és gyermek, vagy olyan korú gyermek és gyermek között, ahol a kapcsolat a kor és fejlettség okán, a kapcsolat felelősségén, bizalmon vagy hatalmi helyzeten alapszik, és a tevékenység e személy szükségleteinek kielégítését, vagy megelégedettségét szolgálja.

A GYERMEKEKET ÉRT SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁS MEGJELENÉSI FORMÁI:

- egy gyermek kényszerítése, vagy csábítása bármilyen szexuális aktivitásra;
- a gyermek kizsákmányolása prostitúció, vagy más szexuális aktivitás formájában;
- a gyermek felhasználása és kizsákmányolása érintkezés nélkül. Ide értjük a pornográfiát (szexuális cselekmények vagy anatómia fényképezése), a pornográf képek (fényképek, filmek, videók) megjelenítését, az erotikus beszédet (szexuális történetek mesélése) és az exhibicionizmust (villogást).

A SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁS KÖVETKEZMÉNYEI

A szexuális visszaélés gyermekekre gyakorolt kezdeti hatásai a szorongás és a félelem. Az áldozattá vált gyermekeknél alvási rendellenességek jelenhetnek meg: nem mernek egyedül aludni, visszatérő rémálmok gyötrik, halálvágyuk van. Félnak a felnőttektől, főleg az idegenektől. Néha kényszeresen mosakodnak és nem specifikus szorongási tünetek, például

fokozott izgatottság, agresszív viselkedés jelentkezhettek. A szorongáshoz szorosan kapcsolódik a szégyen és a bűntudat érzete, a fájdalom, a megéltek miatti megbélyegzettség érzése.

A szexuális visszaélés a pszichoszexuális fejlődésben is zavarokat okoz, és ennek jelei korán észlelhetők. A gyermek az abúzus után fokozott szexuális vagy szexualizált tevékenységet mutathat, kényszeresen maszturbál, korai szexuális játékokat játszik, korát és fejlettségi szintjét meghaladó szexuális ismeretekről tesz tanúbizonyságot, valamint nyílt szexualizált kezdeményezései lehetnek a felnőttek felé. Szexuális tartalmak jelenhetnek meg rajzaiban, történeteiben, meséiben.

PAULIK-VINCZE: LILI ÉS A BÁTORSÁG

Mese a szexuális bántalmazás megelőzéséhez.

Ez a könyv segít abban, hogy felnőttek és gyerekek egy mese kapcsán beszélhessenek olyan érzékeny és fontos, de többnyire elhallgatott témáról, mint az intim testrészekre vonatkozó szabályok, hogy egy felnőttnek is lehet nemet mondani, és hogy mi a különbség rossz titok és jó titok között. A Lili és a bátorság mese célja a szexuális bántalmazás megelőzése. A mese szerepe, hogy viselkedési mintát nyújtson kritikus helyzetben, illetve megerősítse a gyermeket abban, hogy baj esetén mindig legyen bátorsága segítséget kérni egy olyan felnőttől, akiben megbízik.

Ez a könyv kiindulási pontként szolgálhat azoknak a felnőtteknek is, akik eddig nem tudták, hogyan kezdeményezzenek beszélgetést a témában.

(Budapest. Lakmusz könyvek, 2017.)

<https://www.kisgombos.hu/konyv/548-lili-%C3%A9s-a-b%C3%A1tors%C3%A1g.html>

A lelki sérüléseket fizikai panaszok is kísérhetik: fáradtság, étvágytalanság, fejfájás, éjszakai bevezelés.

⁸ Meadow et al., 2007:42-45.

Csehák Hajnalka - Drávucz Margit: Zaklatott gyerekek. Szexuális abúzust átélt gyermekek a szakellátás lakásotthonaiban. Fordulópont Könyvek 41.

http://www.fordulopont.hu/FP-41_csehak-dravucz.pdf

Gyerekek elleni szexuális visszaélés. Tények, megelőzés, támogatás. Budapest. NANE Egyesület. 2016.

https://nane.hu/wp-content/uploads/0311_muszaj_kiadvany_web.pdf

Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban, SZGYF, 2015 oktatási anyag

A SZEXUÁLIS BÁNTALMAZÁSRA UTALÓ SPECIFIKUS TESTI TÜNETEK:

- a végbél és a nemi szervek sérülése, fájdalma, váladékozása, viszketése;
- fájdalmas vizelés, makacs húgyúti fertőzések;
- széklettartási nehézség, alhasi fájdalom;
- nemi betegség;
- a kiskorú terhessége.

Szájüregi sérülések esetén is gondolni kell szexuális abúzusra.

Néhány jel önmagában is diagnosztizálja a szexuális bántalmazást. A gyermekkorú terhessége, sperma jelenléte egy 11 éves gyermekben vagy egy értelmileg sérült serdülőben nagy valószínűséggel bántalmazás eredménye. Az esetekben a gyermek fejlettségi szintje nem teszi lehetővé, hogy megértse azt, hogy mit kérnek tőle, mi történik vele és, hogy ennek megfelelően átgondolt beleegyezést adjon. A normál intellektusú serdülőknél a terhesség előfordulhat konszenzusos megegyezéssel, bár nem feltétlenül jelent ez törvényes szexuális kapcsolatot.

Minden esetben feltételezhető a szexuális zaklatás, ha kiterjedt a nemiszervek, végbélnyílás körüli trauma - a sérülések, zúzódások vagy harapásnyomok erősen utalnak a szexuális zaklatásra, hacsak nincs hiteles története a véletlen sérülésnek. Amennyiben nincs egyértelmű magyarázatot nyújtó történet a sérülésről, akkor orvosi vizsgálatot kell kezdeményezni.

ELKÖVETŐI KÖRÖK

A bántalmazó lehet a nukleáris vagy a kiterjesztett család tagja. Lehet szülő – vér szerinti, örökbefogadó vagy nevelőszülő, de kikerülhet a közeli rokonok köréből is – pl. testvér, nagyszülő.

Gyakran a család közeli ismerőse a bántalmazó – szomszéd, családi barátok vagy az egyik iskolatárs szülője.

A gyermekintézmények számtalan esetben helyszínei bántalmazásnak. Intézményi bántalmazás fordulhat elő pl. az iskolákban, kollégiumokban, óvodákban, gyermektáborokban, gyermekotthonban, továbbá egyéb kulturális-, vallási és sport közösségi szervezeteknél. Jelen lehet az abúzus az értelmileg sérült gyermekek intézményeiben, bentlakásos intézményeiben is.

A bántalmazás egy-egy személyhez (pl. tanár, nevelő, gondozó, edző) kapcsolódóan akár évekig is fennállhat úgy, hogy az nem kerül felderítésre. A bántalmazó gyakran jól ismeri a gyermekeket, tisztában van szükségleteikkel, igényeikkel, érzelmileg sikeresen rájuk tud hangolódni. Tulajdonképpen elcsábítja áldozatát, folyamatosan biztosítja azt a személyes figyelmet, amire a gyermeknek szüksége van, ezzel érve el a titoktartást. Másik jellemző módszer amikor az áldozatban félelmet kelt a bántalmazó. Megijeszti, megfenyegeti, azért, hogy az ne beszéljen senkinek a történetekről.

Előfordul, hogy a bántalmazást köztisztelőben álló személy követi el. Az ilyen esetekben nem ritka, hogy a közösség tagjai a bántalmazó mellé állnak. Megkérdőjelezzik az áldozat szavahihetőségét, indulataikkal további bántalmazásnak kitéve őt. A támogatók gyakran figyelmen kívül hagyják azt is, amikor az eljárás során több tíz gyermekáldozattal szembeni elkövetésre is fény derül.

Az idegenek által elkövetett bántalmazások magukban foglalják az utcai vagy egyéb nyilvános helyeken történő abúzusokat. Sajátos fajtája, amikor egy személy köré néhány gyermek szerveződik. A gyermekek a felnőttel kisebb nagyobb juttatásokért kapcsolatot tartanak fenn. Lehet ez üdítőital, édesség, illatszerek, pénzbeli ajándékok, figyelmességek. Cserébe a gyermek közreműködik bizonyos szexuális cselekményekben.

NANE SEGÉLYVONAL nők és
gyerekek elleni erőszak
áldozatainak és segítőiknek
+36 80 505 101 ingyenes anonim



A segélyvonal tematikus vonal: nők elleni férfierőszakkal, illetve a nők elleni erőszakhoz kapcsolódó gyerekbántalmazással és szexuális erőszakkal, illetve incesztussal kapcsolatban az áldozatok, közelállók és segítők, valamint segítő szakemberek számára.

A gyermekprostitúció valamennyi gyermekbántalmazási módot érinti. Az elkövetők között a kiterjedt bűnözői hálózatok mellett jelen vannak az 1-2 főből álló kisebb csoportok, a magányosok is. Az áldozatok éppúgy lehetnek lányok, mint fiúk. A prostitúció kialakulásának

nagyobb a valószínűsége a szexuális bántalmazást elszenvedett gyermekek esetében.

Az internet további, szinte határtalan lehetőségeket kínál a különféle bűnszervezeteknek, a pedofil személyeknek ahhoz, hogy még több gyermekhez eljussanak.

ROSSZ BEIDEGZŐDÉSEK⁹

Tévhit: A gyermekek csak kitalálják ezeket a történeteket!

Tény: A gyermekek valóban gyakran találhatnak ki történeteket, de a szexuális visszaélésekkel kapcsolatban ilyen csak nagyon ritkán fordul elő. Azok a gyermekek, akiket nem ért bántalmazás, nem rendelkeznek ilyen információval és/vagy viselkedéssel. A szexuális visszaélésekhez kapcsolódó legtöbb jelzés vagy gyanú beigazolódik.

Tévhit: A szexuális visszaélést általában idegenek követik el.

Tény: A legtöbb visszaélést olyan ember követi el, akit az áldozat ismer, és akiben meg is bíz.

Tévhit: Minden szexuálisan bántalmazott gyermek félős lesz, és örökre károkat szenved.

Tény: Az a gyermek, akivel szexuális visszaélés történt, megfelelő segítségnyújtás után teljes életet élhet. A legtöbb esetben a szexuális visszaélés nem hagy 'látható' nyomot.

Tévhit: Azok a gyermekek, akiken azonos nemű követett el szexuális visszaélést, felnőtt korukban homoszexuálisok lesznek.

Tény: A szexuális visszaélést elkövető neme nem határozza meg az áldozat későbbi szexuális irányultságát.

Tévhit: Azokat a gyermekeket érik szexuális visszaélések, akiket a szüleik vagy a gondozóik elhanyagolnak és nem figyelnek rájuk.

Tény: A szexuális bántalmazók gyakran manipulálják mind az áldozatot, mind az őt körülvevő személyeket. Nem kell feltétlenül elhanyagoltnak lenni ahhoz, hogy az elkövetők elérjék áldozatukat. A legjobb családokban is előfordulhat szexuális bántalmazás.

HASZNOS LINKEK

Yelon

<https://yelon.hu/szuloknek/a-szexualis-eroszak-jelei/>

Kék-vonal Gyermekkrízis Alapítvány

<https://kek-vonal.hu/deshame-i-projekt/>

Chicoca fája. Animációs mese gyerekeknek a szexuális zaklatás megelőzéséhez.

<https://www.sos.hu/gyereksorsok/chicoca-faja-szexualis-abuzus/>



⁹ Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban, oktatási anyag, SZGYF, 2015:42-43.

A gyermekbántalmazás különleges esetei

ELHANYAGOLÁS

A bántalmazás egy formája, amikor valaminek a meg nem tétele okoz kárt a gyermeknek, a gyermekben. Minden olyan mulasztás (akár szándékos, akár tudatlanságból, óvatlanságból, nemtörődömségből ered), amely árt a gyermek egészségének vagy károsan befolyásolja, lassítja, akadályozza a testi, mentális és érzelmi fejlődését.

Az elhanyagolás lehet

- érzelmi – pl. az érzelmi biztonság, az állandóság, a szeretetkapcsolat hiánya;
- fizikai – pl. az alapvető fizikai szükségletek, higiénés feltételek, a felügyelet hiánya;
- oktatási, nevelési elhanyagolás – pl. az iskolalátogatási kötelezettség elhanyagolása, iskolai feladatok, teljesítmény-problémák figyelmen kívül hagyása;
- egészségügyi – pl. a szükséges és előírt gyógyszerek beadásának elhanyagolása, rendszeres orvosi, védőnői vizsgálatokon való részvétel elhanyagolása.

MÉHMAGZATOT KÁROSÍTÓ MAGATARTÁS

Méhmagzatot károsító magatartás, amikor a várandós anya – az erről való felvilágosítás ellenére – életmódjával magzata egészségét veszélyezteti, így elsősorban a terhesség alatti drog és alkoholfogyasztás, a mértéktelen dohányzás, a prostitúció tartozhat ide. A várandós bántalmazása, a nem gondozott, titkolt terhesség is árthat a méhmagzatnak.

Ebbe a csoportba sorolandó az újszülött megölése, amikor az anya (általában titkolt terhességet követően) közvetlenül a szülés után, illetve néhány órán belül az újszülött halálát okozza tevőlegesen vagy magára hagyással.

RENDSZERABÚZUS

Rendszerabúzusról beszélünk, ha a gyermekek védelmét szolgáló tevékenység, vagy rendszer nem létezik, vagy diszfunkcionálisan működik, ezzel hozzájárul a bántalmazás, elhanyagolás megelőzésének elmulasztásához, késedelmes elhárításához, vagy be nem avatkozásával a folyamatos károsodáshoz.

Ebbe a körbe tartozik többek között a gyermek tájékoztatáshoz és véleménynyilvánításhoz fűződő jogainak figyelmen kívül hagyása vagy megtagadása, a szülőktől való indokolatlan elválasztás.



KORTÁRSBÁNTALMAZÁS

A kortársak közötti bántalmazás formája lehet fizikai, szexuális vagy érzelmi. Ilyen lehet pl. a verés, ütés, rugdosás, gúnyolás, kiközösítés, pletykálkodás, molesztálás stb. A bántalmazás bárhol megtörténhet, legyen az lakásotthon, gyerekotthon csoportja, osztályterem, mellékhelyiség, az iskola, lakás-/gyermekotthon udvara vagy a hazafelé vezető út. Napjainkban különösen elterjedt az interneten történő bántalmazás, a közösségi portálon lévő adatlapokkal való visszaélés vagy az e-mailen való fenyegetés.

Bullyingről akkor beszélünk, amikor a cselekmény túlmutat a pusztán alkalmi, könnyebben megoldható konfliktuson. A bullying az a szándékosan, tudatosan bántó, megalázó vagy ellenséges viselkedés, ami ismétlődik vagy hosszabb távon zajlik egy meghatározott társas környezetben, közösségben. A bullying hátterében valamilyen valódi vagy megélt hatalmi hierarchia áll, amihez egy adott szereprendszer, erőfölény kötődik.

Felnőtt közösségben **mobbing**nek nevezzük azt az agresszív viselkedést, amikor valaki a hatalom megszerzése vagy megtartása érdekében hosszabb időn át, ismétlődően, szándékosan bánt valakit.

A bullying angol kifejezés, amelyet többféle módon fordítanak magyarra, legelterjedtebb a zaklatás, a szekálás vagy a megfélemlítés kifejezések. A bullying internetes megjelenése a **cyberbullying**.

TIPIKUS HELYZETEK ÉS ÁLLAPOTOK, AMELYEK AZ ERŐSZAK FORRÁSAI LEHETNEK:

- Fogycatékosság miatti gúnyolás: egyes tulajdonságok miatt nevetségessé teszik szokásait, beszédét, járását.
- Arra céloznak, hogy nem normális, összebeszélnek mögötte; sértő hazugságokat terjesztenek róla; családját, körülményeit kritizálják, gúnyolják.
- Etnikai csoportja, vallása miatt támadják.

TIPIKUS MEGJELENÉSI FORMÁK:

- Fenyegetik szóban, írásban; fizikailag bántalmazzák; szexuálisan zaklatják.
- Helyét, holmiját feldúlják, dolgait elveszik, tönkre teszik.
- Megalázó vagy tiltott dolgokra kényszerítik.
- Állandóan félbeszakítják, lökdösik, mutogatnak rá.
- Nem beszélnek vele, kirekesztik, levegőnek nézik.

A bántalmazásos szituációkban **4 szerepkör jelenhet meg** – bántalmazó, áldozat, szemlélő és védelmező.

A *bullyk*, vagyis az *elkövetők* empátiája többségében átlag alatti. A vizsgálatok azt mutatják, hogy sokan nincsenek is tudatában azzal, hogy a másik fél milyen szenvedéseken megy keresztül. Saját magukból kiindulva azt gondolják, hogy ha valaki nagyon szenved, akkor kilép az adott helyzetből vagy megpróbálja megvédeni magát. Sokan csak szórakozásból, vagy a népszerűségért, vagy valami vágyott pozíció kivívásáért válnak bántalmazóvá.

GYAKORLATI TUDNIVALÓ



A legfontosabb, hogy beszéljünk a gyermekkel, erősítsük az önbizalmát. Érdemes olyan tevékenységbe (sportolás, zene, képzőművészet stb.) is belefognia, melyben kiteljesedhet, nőhet az önbizalma. Az érdeklődésének megfelelő szabadidős elfoglaltság sikerélményhez juttathatja. A szakkör jellegű elfoglaltságok azért is jók, mert egy másik társaságban alkalma nyílik új szerepbe kerülni.

Az *áldozatok* személye nem mindig nyilvánvaló, mivel sokan szégyenükben nem beszélnek a bántalmazásról, félnek a retorziótól, ezért az alábbiakra érdemes odafigyelni:

- ha a gyermekek ismeretlen eredetű foltok, sebek jelennek meg;
- ha az eddig nyitott gyermek egyszer csak zárkózottá válik, egyre többet van egyedül, egyre kevesebb barátja van, nem beszél az osztálytársairól, vagy soha nem hívják programokra;
- nehezen alszik el, rémálmai vannak, bepisil éjszaka, feltűnően szorong, elkezd rágni a körmét;
- ha romlanak a jegyei és nem érdeklik már az iskolával kapcsolatos dolgok;
- ha nem akar iskolába menni, fej- vagy hasfájásra panaszkodik, egyre többet betegeskedik.

Sajnos bullyinggal bármely gyermek érintett lehet. Az áldozattá válás tekintetében a többségtől való egyszerű eltérés - akár testi tulajdonság (magasság, testsúly, bőrszín), származás, vallásosság, fogyatékoság, anyagi helyzet – kockázati tényező lehet. A rendszeresen áldozatszerepbe került gyermekeknél azonban megfigyelhető az önbizalomhiány vagy az elhanyagoló családi környezet, ahol a gyermek nem kapja meg az elégséges törődést és szeretetet.

Azok a gyermekek, akik minőségi kapcsolódást élnek meg otthon vagy az intézményben, kisebb eséllyel keverednek erőszakos helyzetekbe. A megértésnek, elfogadásnak és minőségi kapcsolódásnak kiemelt szerepe van a konfliktusok és agresszív helyzetek kezelésében. A kapcsolódás és a valahová tartozás érzése egyfajta védőfaktor a nehéz társas helyzetekben.

Az elkövető és az áldozat mellett általában jelen van a nézőközönség, a *szemlélők* is. Ők vagy pozitívan, megerősítően reagálnak, vagy megfélemlítetten, esetleg „arisztokratikus kívülállóként” nem szólnak sem mellette, sem az áldozat védelmében. Hallgatásuk azonban gyakorlatilag az elkövetőt támogatja, annak látszat-népszerűségét erősíti.

A bántalmazó magatartás nyílt vagy burkolt elismerése (pl. bántalmazáshoz való csatlakozás, tetszésnyilvánítás, nevetés, elismerő pillantások) a közönség részéről megerősítésként hat. A passzív magatartás (pl. elfordul, elmegy, amikor bántalmazás történik; nem foglal állást egyik oldalon sem) szintén egyetértést fejez ki.

Sok szemlélő attól való félelmében, hogy legközelebb ő lesz az áldozat, az agresszor közelében marad.

A szemlélők további altípusokba sorolhatók:

- csatlós: aktívan támogatja a bántalmazót;
- passzív szemlélő: a háttérből néz;
- passzív együttérző: átérzi az áldozat fájdalmát, de nem mer lépni. Ettől belső feszültséget él meg.

A resztoratív szemlélet az agresszió kezelésében nem a büntetésre, nem a megtorlásra helyezi a hangsúlyt. Olyan konfliktusmegoldó stratégia, mely a jóvátételre, a közös problémamegoldásra, a kapcsolatok helyreállítására fókuszál. Alapja a higgadt, szeretetteljes, odaforduló felnőtt magatartás. (Ld. bővebben Resztoratív technikák)

Annak érdekében, hogy a fiatalok képessé váljanak a konfliktusos helyzetekben adaptív, konstruktív, ugyanakkor a közösség és egyéni értékeiket is képviselő döntéseket hozni meg kell ismerniük a konfliktuskezelés békés módjait.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

Az áldozat hibáztatása helyett a csoport szerepére kell a hangsúlyt helyezni. Minden érintettnek tudnia kell azt, hogy mit tegyen, ha valakit bántalmaznak, hogy hogyan lehet megállítani a bántalmazást, melyek a jó védekezési stratégiák.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A gyerekeket arra kell megtanítani és bátorítani, hogy tevőlegesen lépjenek közbe, és álljanak ki az áldozat mellett. Olyan csoportnormát kell kialakítani, amely a bántalmazás minden formáját elítéli, a gyengébb védelmét viszont hangsúlyosan elismeri. Azt közvetíti, hogy a bántalmazás előfordulásáért mindenki felelős és a közbelépő nincs egyedül a bántalmazással szemben. A **bullying-ellenes csoportnorma** megerősíti a gyerekek személyes felelősségérzetét a mások megvédésében, illetve feltételezi, hogy ezek érvényesítéséhez szükséges eszközöket birtokolják. A norma fenntartásához a nevelők irányából az szükséges, hogy következetesen megerősítsék a megfelelő viselkedést és beavatkozzanak a csoportszabályok megszegése esetén. A gyerekeknek azt kell tapasztalniuk, hogy a bántalmazással szemben mindannyian elkötelezettek.

A gyerekeknek gondot okozhat az, hogy felnőttek szóljanak a bántalmazásról. Tudatosítani kell bennük, hogy ilyen esetben felnőtt segítségét kérni nem árulkodás, hanem annak jelzése, hogy valaki bajban van, és ezt a veszélyhelyzetet ők nem tudják vagy nem merik elhárítani.

Bántalmazáskor általában kizárólag az áldozat megsegítésére kerül sor. Gyermek és fiatalok esetében azonban ugyanilyen fontos a bántalmazóra is figyelmet fordítani. Az agresszív viselkedés az elkövető részéről egyfajta segélykiáltás a figyelemért, az elismerésért vagy a szeretetért. Kortársbántalmazás esetében mind az áldozat, mind az elkövető segítséget igényel. Minél korábban sikerül a problémás viselkedésmódokat felismerni, és hathatós segítséget nyújtani, annál több eséllyel sikerül megelőzni, hogy azok ne rögzüljenek.

Az agresszív gyermek és az áldozat megsegítésén túl a közösség támogatása is szükséges lehet, hiszen az agresszió társas kontextusban jelenik meg, a szemtanúk is érintettek általa, a csoport légkörére is hatással vannak az erőszakos események.

Az intézményi környezetre különösen jellemző, hogy egy agresszív incidenst követően a szereplőknek (áldozatnak, elkövetőnek, a szemtanúknak, beavatkozóknak) ugyanabban a térben, közösségben kell tovább működniük.

Ezekben az esetekben a nevelők irányából érkező büntető-fegyelmező hozzáállás nem nyújt adekvát választ, mivel az a megbomlott kapcsolat helyreállítására nem törekszik és nem facilitálja a sérelmek és azok feloldását segítő szükségletek megfogalmazását. A büntetés visszatartó ereje korlátos, így csupán rövidtávú megoldást képes nyújtani, továbbá nem fejleszti a társas és érzelmi kompetenciákat sem.

Online térben történő bántalmazások

A gyermekekre irányuló bántalmazások a digitális térben is rohamosan terjednek.

ONLINE ZAKLATÁSRA UTALÓ SAJÁTOS JELEK

Ha a következő jeleket tapasztaljuk, akkor az arra utalhat, hogy bántalmazás áldozatává vált a gyermek:

- megváltoznak internethasználati szokásai (pl.: kevesebbet netezik, bezárkózik a szobájába, amikor netezik);
- internetezés, közösségi oldal használatakor feszült vagy lehangolt lesz;
- kevesebb időt tölt barátaival, többet van otthon a szobájába elvonultan;
- magába zárkózik, nem osztja meg, hogy mi történik vele;
- törli a közösségi oldalakról a profilját.

A kortársbántalmazás egyik formája a **cyberbullying**, amikor a zaklatás az interneten keresztül történik. Dinamikája hasonló a bullyinghoz. Lényegi jellemzője a szándékosság és az ismétlődő jelleg. A zaklatás történhet e-mailben, online felületeken, mint például honlapokon, blogokban, netes játékokban, közösségi oldalakon stb. Az agresszió rendkívül változatos formákban nyilvánulhat meg: a fenyegető e-mailektől az identitásrabláson át a kiközösítésig vagy rosszindulatú pletyka terjesztésig bármilyen formát ölthet, vagy olyan információ közzétételét is ide értjük, amit az áldozat maga nem szeretne senkivel sem megosztani. Az interneten elszenvedett bántalmazások nem hagynak fizikai nyomot az áldozatukon, ezért azok nagyon sokáig láthatatlanok maradnak. Az internetes zaklatás érzelmileg megterhelőbb a hagyományosnál – egyrészt nehezebb elmenekülni előle, másrészt sokkal nagyobb nyilvánosság előtt zajlik.

Az elkövetők sokszor tudatára sem ébrednek annak, hogy tettükkel valakit bántalmaznak. Sokan azt gondolják, hogy ami az internetes felületen történik, az ott is marad. Mint egy játékban vagy egy virtuális világban. Nem fogják fel, hogy a megaláztatás miatti lelki sérülés valóságos, azt tényleg átéli az áldozat. Nagyon sok gyermek sajnos viccesnek, diákos csínynek, sőt menő dolognak tekinti az internetes piszkálódást,

beszólást. Különösen veszélyes ez a jelenség az önértékelési nehézséggel bíró, önbizalom-hiányos, visszahúzódozó személyiségű gyerekekre, fiatalokra. Kockázatos, hogy maradandó pszichés sérülést szenvedhetnek el. A fenyegetettség érzése, a félelem állandósulhat. Szörnyű, de sajnos egyre gyakoribb eset, hogy a zaklatás áldozata az öngyilkosságba menekül.

SZŰRŐPROGRAMOK

Biztonságos Böngészés Program

www.biztonsagosbongesz.es.org

Norton Online Family

<https://family.norton.com/web/>

Microsoft Windows – Szülői felügyelet

<https://support.microsoft.com/hu-hu/windows?ui=hu-HU&rs=hu-HU&ad=HU>

ANGOL NYELVŰ SZŰRŐPROGRAMOK

K9 Web Protection

www.k9webprotection.com

Zoodles

www.zoodles.com

TOVÁBBI SZŰRŐPROGRAMOK ÉS INFORMÁCIÓ

<https://nmhh.hu/dokumentum/173242/szurosszoftverek.pdf>

<https://mte.hu/gyermekbarat-internet/>

Előfordul, hogy anonim, vagy álnevet használ a bántalmazó. A kutatások szerint az ilyen esetek felében nem lehet kideríteni, hogy kitől ered a támadás. A nem személyes jelenlét bátorítólag hat azokra is, akik egyébként soha nem bonyolódna bele egy szemtől szembeni konfliktusba.

Groomingnak nevezzük azt, amikor felnőtt keresi interneten a gyermek társaságát. Ez történhet valamely közösségi oldalon, fórumon, blog-on vagy akár chat-felületen. Célja mindig valamilyen szexuális cselekményre, szexuális abúzusra irányul. Magyar kifejezés egyelőre nincs a jelenségre. Ha a szó szerinti fordításból indulunk ki, akkor a behálózás, becserkészs szó lehet a leginkább megfelelő.

A zaklatók több hónapon át, tudatosan felépített stratégiával vadásznak a közösségi hálókön lévő

fiatalokra, lányokra, fiúkra egyaránt. Bizalmukba férköznek, személyes információkat csálnak ki, bevonják őket szexuális játékaikba. Végző esetben személyes találkozóra is ráveszik gyermekáldozatukat. A jelenség mögött a magányos elkövetők mellett kiterjedt bűnözői hálózatok is húzódnak.

A zaklatók többnyire szerelmet vagy barátságot színlelnek. Tetszetős, de hamis profil mögé rejtőznek, nem ritkán magukat is fiatalokúnak kiadva. Az elkövetők tevékenységét megkönnyíti, hogy a fiatalok zöme nyilvánossá teszi a profilját, valamint megosztja másokkal kedvenc időtöltését, elárulja kedvenc filmjének címét, zenei irányzatát, szabadidős tevékenységét. Ezek a témák egy könnyed beszélgetés alapját képezhetik. A gyerekek pedig sajnos gyakran óvatlanok. Sokszor olyan embereket is visszajelölnek ismerősnek, akikkel még nem is találkoztak. Elég számukra, hogy közös az érdeklődési területük, azonos stílusú zenét kedvelnek vagy van egy közös ismerősük. A gyerekek kezdetben – a jól felépített bizalmi viszonyoknak köszönhetően – fel sem ismerik, hogy mi történik velük. Ha személyes találkozóra is sor kerül, akkor ezekről a gyerek nem beszél. A legtöbbször szégyellik a történeteket vagy a következményektől tartanak. Felnőttként rendkívül fontos, hogy a témával kapcsolatos beszélgetéskor mindig hangsúlyozzuk azt, hogy az ilyen helyzetekben soha nem a gyermek a hibás, hanem az a felnőtt, aki kihasználja.

AZ INTERNETES ZAKLATÁS KEZELÉSÉRE¹⁰

A jogi- és törvénykezési szinttől a virtuális valóságig számos intézkedés és kezdeményezés született az internetes zaklatás kezelésére és kiküszöbölésére.

Az első széleskörű kezdeményezés 2011-ben történt, mikor Tizenhét nagy európai közösségi hálózatüzemeltető – köztük a Facebook, a MySpace vagy a studiVZ – az Európai Bizottság által kezdeményezett, "biztonságosabb internetet" megnevezésű kampány keretében elhatározta, hogy oldalain megkönnyíti a másokat megalázó, sértegető, zaklató, terrorizáló cselekmények bejelentését.

A 2008-ban Magyarországon létrehozott Biztonságos Böngészés Program (BBP) célja, hogy megvédje a gyermekeket az internet káros tartalmaitól. A mintaprogramban használt ingyenes szűrőszoftvernek két változata létezik: a közösségi (intézményi felhasználók) és az egyéni (otthoni) felhasználók számára. A szűrőszoftver két területen nyújt kibővített védelmet.

A képelemző modul megakadályozza, hogy a pedofil zaklatók képet csaljanak ki gyermekektől, és azt is, hogy a gyerekek – akár véletlenül – szex- vagy pornó tartalmú képekkel találkozzanak internetezés közben. Ezenkívül azt is lehetővé teszi, hogy a szülők és tanárok egyetlen gombnyomással ellenőrizzék, van-e szex-, pornó vagy kihívó kép a gyerekek által használt számítógépen.

A figyelmeztetőmodul üzenetet küld a szülőnek vagy a tanárnak, ha a gyermek bármilyen időpontban, napon, órában találkozót beszél meg a neten (pl. chat-en, e-mailben) bárkivel. Az értesítés alapján lehetősége van megkérdezni, hogy a gyermek ismerőssel vagy egy ismeretlen személlyel találkozik-e.

UNICEF MAGYARORSZÁG

- *Nem vagy egyedül* kampánya
- *HelpAPP telefonos alkalmazás - ha veszélyben érzed magadat, segítség hívható.*



KÉK VONAL

- *Lelkisegély-Vonal - 116 111*

Ingyenes - éjjel-nappal –
gyerekeknek – anonim -
bizalmas

- Chat
- Email

Szülők, pedagógusok, szakemberek hívását is várják, ha egy gyerek ügyében kérnek segítséget.



¹⁰ Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban, oktatási anyag. SZGYF, 2015:39-40.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A felnőtt segítségnyújtásnak óriási jelentősége van. A fiatalok szégyellik a velük történeteket, kirekesztettnek, magányosnak érzik magukat a problémában. Felnőtként az első lépés, amit megtehetünk az az, hogy az interneten történeteket láthatóvá tesszük. Törekedjünk arra, hogy a mindennapos beszélgetéseinkben helyet kapjanak az internetes csevegések, események. A tiltással a probléma nem fog megoldódni, ezért a legjobb eszköz a beszélgetés. Arra kell törekednünk, hogy a gyerekek azt érezzék, hogy nyugodtan mindent megoszthatnak velünk, nem lesz része elutasításban. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a szeretetteljes légkörben zajló nyílt és felelősségteljes nevelőszülő-gyerek, gyerek-nevelő beszélgetéseket, melyek a legalkalmasabbak a veszélyek elkerülésére.

HASZNOS LINKEK

www.saferinternet.hu

www.kek-vonal.hu

www.biztonsagosinternet.hu



A gyermekbántalmazáshoz kapcsolódó büntetőjogi vonatkozások¹¹

A köztudatban főként a *kiskorú veszélyeztetése* bűncselekmény kapcsolódik a gyermekbántalmazás köréhez. Előfordulása leginkább családon belül érinti a gyermekeket. A nagyfokú látencia miatt az esetek többségére azonban nem derül fény. Az érintettek nem beszélnek az otthon történekről, azt szégyellik, vagy félelemből tartják titokban, vagy éppen természetesnek gondolják élethelyzetüket. Ebben általában a gyermek iskolába kerülésével történik változás – ahogy értelmileg érnek, látják, hallják, hogy társaiknál másként történnek a dolgok otthon. A kiskorú veszélyeztetése büntett felderítésében jelentős szerepe van a kívülálló személyeknek (közeli ismerősök, szomszédok, barátok), szakembereknek (védőnő, orvos, pedagógus.... stb.), valamint az észlelő és jelzőrendszer hatékony működésének. A legmagasabb számban a fizikai abúzusos esetek kerülnek felszínre. Jóval kevesebb a felfedezett szexuális bántalmazások száma, míg a külső nyomokat nem hagyó érzelmi bántalmazások felderítése szinte elenyésző. Az elkövető a veszélyeztető magatartását már a fenyegetésekkel, a szidalmazásokkal, a lelki terrorral megvalósítja. Ez a magatartás fajul egyes esetekben testi, fizikai bántalmazássá. Gyermekbántalmazás valósulhat meg a partnerrel szembeni erőszakhoz kapcsolódóan is.

A fiatalok, de gyakran maguk a szakemberek sincsenek tisztában azzal, hogy a kortárs közösségekben előforduló bántalmazási esetekben akár több bűncselekmény is megvalósulhat, amit a törvény büntet.

A kortárs közösségekben elkövetett bántalmazások számának csökkenését nem a büntetőhatóságoktól kell várnunk a pedagógiai és prevenció eszköz alkalmazása helyett. Sőt, attól sem várhatunk széleskörű változást, ha ezeket a gyerekeket, fiatalokat egyszerűen kriminalizáljuk, mellőzve a szükséges beavatkozási módokat. Ellenben felhívja a figyelmet arra, hogy egy rosszul kezelt iskolai konfliktus is milyen könnyen büntető eljárásba terelhet egy fiataalt. Ez a folyamat pedig már nehezen megállítható, mert gyorsan elindul a megbélyegzés, a kirekesztés, az iskolából kimaradás, és a fiatal előbb-utóbb valóban bűnözővé válik.

Másik oldalról viszont a büntethetőség ténye az áldozatoknak támogatást nyújt, mivel kifejezi azt, hogy ezek a cselekmények nem elfogadhatóak, ezekkel szemben mindenkit védelem illet.

Az alábbi esetekkel gyermekközösségekben találkozhatunk.

¹¹ 2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről (Btk.)

2012. évi II. törvény a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről (Szabs. tv.)

Bűnmegelőzés az iskolában képzés oktatási anyaga. Topa Zoltán r. őrnagy Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, Bűnmegelőzési és Oktatási Szolgáltató Központ Egyesület 2021.

Esetek büntetőjogi megközelítésben¹²

Esemény	2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről
<p>A lakásotthonba új lakó érkezik. Az egyik régebbi lakó először szavakkal csúfolja, majd súlyosabb módokon piszkálja – elveszi dezodorját, zsebpénzét, kiborítja szekrényét. Ezen néhányan bátorítón nevetnek. Senki nem lép közbe, az áldozat fél felnőttnek szólni. Egyszer a piszkáló és 3 követője körbe állják, fenyegetik, azt kérik tőle, hogy egy lábon ugráljon, elkezdik lökdösní. A kiszemelt áldozat a földre kerül, ahol egyikük belerúg. Az áldozat fejbőre felreped, vérezni kezd.</p>	<p><u>Kényszerítés</u> 195. § <u>Testi sértés</u> 164. §</p>
<p>A hangadó lány által kiszemelt fiú az osztályból egy másik lánnyal kezd járni. Ezért ezt a lányt a hangadó elkezd kiközösíteni. Néhány másik lánnyal megbeszélik, hogy megverik. A közösségi oldalon eseményként meghirdetik a lány megalázását. Ezt sokan látják, de senki nem jelenti. A verésre többen elmennek. A lányt lökdösi, a ruháját és a haját tépik, pofozzák, testét ütlegelik. Néhányan kameráznak, de nem lép közbe senki.</p>	<p><u>Testi sértés</u> <u>Kényszerítés</u> <u>Garázdaság</u> 339. § <u>Segítségnyújtás elmulasztása</u> 166. §</p>
<p>Három fiatal elhatározza, hogy megszerzi a másik csoportban élő társuk új mobiltelefonját. Ezért délután az udvaron körbe fogják, majd felszólítják, hogy adja át nekik a telefont. Megfenyegetik, hogyha szól bárkinek, akkor megverik.</p>	<p><u>Rablás</u> 365. §</p>
<p>Egy fiatal az interneten megismerkedik valakivel, aki kedves és figyelmes vele. Kezdetben hétköznapi fotókat kér tőle, majd egyre intimebb, végül meztelen képeket. Mikor a fiatal már nem akarja teljesíteni a kéréseket, akkor azzal fenyegetőzik, hogy kiplakátolja a suliban a képeket. Félelmében a fiatal továbbra is küldi a meztelen fotókat. Egyik nap azonban belefut saját meztelen képeibe, amik a suliban bejáratára vannak kiragasztva.</p>	<p><u>Zaklatás</u> 222. § <u>Becsületsértés</u> 227. § <u>Kényszerítés</u> <u>Gyermekpornográfia</u> 204. §</p>
<p>A fiatal szerelmesek minden titkukat megosztják egymással. Egyikük azonban valaki máshoz kezd közeledni. Ezért bosszúból az elhagyott fél a közösségi oldalon létrehoz a másik nevével egy profilt, és a népszerű oldalakon a korábban megtudott intim titkokat kipoztolja.</p>	<p><u>Rágalmazás</u> 226. §</p>
<p>Egy fiatal megharagszik a nevelőjére, ezért bosszúból az internetről letölt egy képet róla. Azt képszerkesztő segítségével módosítja úgy, hogy a nevelőt kompromittáló helyzetben ábrázolja. A képeket kinyomtatja, másnap azt osztogatja, mutogatja.</p>	<p><u>Személyes adattal visszaélés</u> 219. § <u>Becsületsértés</u> <u>Becsület csorbítására alkalmas hamis hang- vagy képfelvétel nyilvánosságra hozatala</u> 226/B §</p>
<p>Egy gyerek hangosan piszkálja, lökdösi egyik társát. A nevelő többször is rászól, erre ő elkezd a nevelőt szidalmazni, fenyegetően feléje lépni. A nevelő kéri, hogy nyugodjon meg. A gyerek, mikor elhagyja a helyszínt, akkor elhalad a nevelő mellett, miközben azt erősen meglöki.</p>	<p><u>Közfeladatot ellátó személy elleni erőszak</u> 311. §</p>
<p>Az egyik gyermek elállja a nevelő előtt a kijáratot. A nevelő kérésére sem hajlandó ellépni az ajtóból. Közben folyamatosan szavakkal szidalmazza, obszcén kifejezésekkel, mozdulatokkal illeti. A csoportban ezen többen jól szórakoznak. Néhányan telefonnal filmezik a jelenetet.</p>	<p><u>Közfeladatot ellátó személy elleni erőszak</u> <u>Személyi szabadság megsértése</u> 194. §</p>

¹² Bűnmegelőzés az iskolában képzés oktatási anyaga felhasználásával

Az interneten elkövetett bűncselekmények

Amellett, hogy az internet nélkülözhetetlen és egyértelműen hasznos része mindennapjainknak nagyszámú és sok fajtájú bűncselekmény színtere is. Ezek jelentős része áldozatként vagy elkövetőként közvetlenül érinti a gyermekeket és a fiatalokat.

Az interneten elkövetett zaklatásra is érvényesek a büntetőjogi kitételek (Btk. 222. §).

Mivel ezek a bűncselekmények kiskorú gyermekeket, kamaszokat fenyegetnek, a jogi lépések megtétele a törvényes képviselők feladata. Felnőttként sem szabad elbagatellizálni ezeket a támadásokat.

MIT TEGYÉL, HA ZAKLATNAK?

1. Ne válaszolj a zaklató üzenetre!
2. Gyűjts bizonyítékot – mentsd el az üzenetet, készíts képernyőképet!
3. Jelentsd az esetet a hatóságoknak!
www.internethotline.hu

A gyalázkodó, fenyegető kommentsorozatot vagy a zaklató, megfélemlítő, provokatív privát üzeneteket mielőbb el kell mentenünk. Ha más módon nem lehet, akkor képernyőfotót készítsünk. Bármennyire is késztetést érzünk a válaszára, ezt ne tegyük. Inkább gyűjtsünk bizonyítékot, és forduljunk a rendőrséghez. A zaklatás magánindítványra büntetendő. Ez azt jelenti, hogy az eljárás megindításához feljelentést kell tennünk. Ez történhet személyesen, írásban vagy online. A feljelentéshez csatoljuk a meglévő bizonyítékokat. Érdemes ezért az elektronikus mentéseket, e-maileket kinyomtatni.

Megtehetjük még azt is, hogy a zaklatót letiltjuk és a zaklatásról bejelentést teszünk a közösségi felület üzemeltetőjénél. A bejelentéshez használhatjuk a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság internetes gyermekvédelem – internethotline oldalának segítségét. A legfontosabb viszont az időben történő jelzés a sértett védelme érdekében.

A cyberbullyingnak az elkövető és az áldozat mellett számtalan szemlélője is van, akik a bántalmazás megfékezésében jelentős szerepet tölthetnének be. Ők biztosítják azt a figyelmet, ami

az elkövetőt a leggyakrabban motiválja. Csak néhány szabályt kellene a szemlélőknek követniük, és máris csökkenne az esetek száma. Ne csak arról beszéljünk a gyerekekkel, hogy mit tegyen, ha az online térben zaklatás áldozatává válik, hanem arról is, hogy mit tegyenek akkor, amikor azzal találkoznak, hogy a társukra irányul a bántalmazás. Bízassuk őket arra, hogy az áldozat mellett történő kiállás bátor és jó cselekedet. Kérjük őket, hogy ezekben az esetekben ne küldjenek lájkot, ne osszák meg a megalázó képeket, videókat, bejegyzéseket. Ne csatlakozzanak a zaklató, gyalázkodó kommentekhez, inkább szólítsák fel a bántalmazót, hogy hagyja abba, amit tesz. A szemlélők is letilthatják a bántalmazót és jelenthetik a bántalmazó magatartást az oldal üzemeltetőjénél.

FELNŐTTEK DIGITÁLIS EDUKÁCIÓJA

Tudástárak: internetesfogalmak, biztonságos internethasználat és beállítások, figyelmeztető jelek

<https://www.digitaliscsalad.hu>

Digitális Gyermekvédelmi Stratégia

- Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság
<https://nmhh.hu/internethotline>
- Bűvösvölgy: Médiaértés-oktató Központ
<https://buvosvolgy.hu>
- Digitális Jólét Program (DJP)
<https://digitalisgyerekvedelem.hu>

Mit tehet a szülő, a nevelő?

Beszélgetés, tudásbővítés, közösen hozott szabályok, támogatás, segítségkérés
Yelon

<https://yelon.hu>

Saferinternet.hu

www.saferinternet.hu

Kék Vonal

www.kek-vonal.hu

Érdemes megjegyezni, hogy egymás szidalmazása a közösségi oldalakon szintén bűncselekménynek minősül – ezzel ugyanis a nagy nyilvánosság előtt elkövetett rágalmazás büntette (Btk. 226. §) valósul meg. Aki például egy kommentben csatlakozik a sértett szidalmazásához, társtettesnek minősülhet.

**A BIZTONSÁGOSABB INTERNET PROGRAM
(SAFERINTERNET PROGRAM) TANÁCSAI
SZÜLŐKNEK:**

1. Legyen tudatában annak, hogy akár az ön gyermeke is zaklathat másokat az interneten, illetve lehet zaklatás áldozata! Intő jel lehet, ha gyermeke feszültnek, idegesnek tűnik internetezés vagy mobilozás után.
2. Beszélgessen gyermekével arról, hogyan, mire használja az internetet, mobiltelefont! Próbálja megérteni!
3. Ismerje meg a gyermeke által használt szolgáltatások biztonsági eszközeit! A legtöbb közösségi oldalnak, chat oldalnak vannak „blokkolás” vagy „elutasítás” gombjai, biztonsági beállítási menüpontjai némelyik lehetőséget nyújt az online üzenetek rögzítésére is.
4. Emlékeztesse gyermekét arra, hogy ne válaszoljon a rossz szándékú, zaklató üzenetekre!
5. Mentse el bizonyítékként a zaklató e-maileket, üzeneteket, online beszélgetéseket!
6. Jelentse be a zaklatást! Jelentheti az iskolának, a szolgáltatónak, a www.biztonsagosinternet.hu oldalon a hotline-nak, súlyos esetben akár a rendőrségnek.

CHATELÉSI KÓDEX GYERMEKEKNEK:

1. A chatelésre külön e-mail címet használj!
2. Soha ne jelölj vissza olyan személyt, akit nem ismersz!
3. Ismeretlennek soha ne kapcsolod be a webkamerádat!
4. Ne add meg a mobilszámodat!
5. Ismeretlennel ne beszélj meg személyes találkozót! Ha valaki ezt kéri tőled, akkor szólj a szüleidnek!
6. Ne küldj magadról képet! Szólj felnőtteknek, ha ezt kéri valaki tőled!
7. Ne ossz meg magadról személyes információkat! Ha valaki ilyet kér tőled, akkor szólj felnőtteknek!
8. Mindig tudják a szüleid, hogy kivel szoktál beszélgetni a neten!

www.saferinternet.hu

A bántalmazás következményeinek kezelése

Krízisállapot¹³

A bántalmazás súlyosságától függően az áldozat és a szemtanúk esetében is számolni kell a krízisállapot kialakulásának lehetőségével. Bántalmazásos eseteknél ennek felmérése is a felnőtt feladatai közé tartozik. Krízisállapot kialakulása nagyban meghatározza a beavatkozás lépéseit.

A krízis olyan feszült, fájdalmas állapot, amely a veszteség, a fenyegetettség elővételezését, a kilátástalanság és elveszettség érzését okozza.

A krízist nem csak az áldozatok, hanem a szemtanúk is elszenvedhetik.

Az érintett személy beszűkült tudatállapotba kerül. Nem ritka a korábbi fejlettségi szintre való visszacsúszás (krízisregresszió), amikor a már kialakult fejlettebb én-védő mechanizmusok helyett az éretlenebbek lépnek működésbe (meg nem történtté tevés, impulzív viselkedés).

Szorongás és depresszív tünetek mellett testi tünetek (erős szívdobogás érzés, nehéz légzés, torokszorítás érzése, zsibbadás, fejfájás) is jelentkezhetnek. Destruktív magatartásminták jelenhetnek meg saját maga és mások felé irányuló agresszió formájában. Külső segítség nélkül akár az öngyilkosságig, vagy a másokban tett károkozásig fokozódhat ez a folyamat.

A krízis lezajlásának ideje 4-6 hét.

ÉRTŐ FIGYELEM (nem csak krízishelyzetekben alkalmazandó)

C. Rogers módszere. Az aktív hallgatás és az én-üzenetek alkalmazása. Visszajelezzük, hogy mit értettünk meg a másik gondolataiból, érzéseiből.

Pl.: *Ha jól értem, te azt gondolod erről, hogy...*



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

Ha azt tapasztaljuk, hogy kialakult a krízis, akkor a problémára fókuszáljunk. A krízisben lévő gyermeknek azt sugalljuk, hogy átmenetileg került bajba és segítséggel el tud jutni a megoldáshoz.

A **beavatkozás elsődleges célja** a további lelki károsodástól megvédeni a gyermeket. Nem szabad oknyomozást folytatni, nem az a lényeg, hogy jól kikérdezzük. Nyújtsunk támaszt, fejezzük ki empátiánkat, fogadjuk el aggodalmait. Segítsük, hogy felgyülemlett érzelmeit kifejezze, hallgassuk meg problémáit, tudjuk meg azt, hogy mire van szüksége. Semmiképpen ne bagatellizáljuk a helyzetet, ne kérjük számon, ne hibáztassuk a krízisben lévőket. Ha mód van rá, akkor kérjük pszichológus segítségét, vegyünk igénybe kríziskezelő szolgáltatást.

¹³ Csürke, Vörös, Osváth, Árkovits (szerk.): Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve. Oriold és társai Kiadó. Bp. 2009.

Dr. Osváth Péter: Krízisszupportációt bárki végezhet. Krízisek és a krízisintervenció a gyakorlatban.

http://medicalonline.hu/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban

Szűcs Mónika: Anya, hagyjál már!

http://ifjusagi-lelkisegely.hu/cikkek_layout.php?element_id=131

Poszttraumás stressz-zavar

A Poszttraumás stressz-zavar (PTSD) az a fizikai és pszichológiai állapot, amely a bántalmazott embereknél az eseményt követően tapasztalható. Azonos azzal, amit a természeti katasztrófák, a harctéri stresszek elszenvedőinél, a holokauszt túlélőknél látunk. Különösen nagymértékű ez az egybeesés a szexuális bántalmazást elszenvedett áldozatok körében.

A megterhelő életesemények (baleset, természeti katasztrófa, szexuális bántalmazás) jóval a tényleges fizikai veszély elmúlása után is mély nyomokat hagyhatnak a személyben. A PTSD a veszélyeztető helyzet után néhány héttel, hónappal vagy akár évekkel később jelentkezik.

PTSD FŐBB TÜNETEI

A személy a traumát visszatérő gondolatok, képek, hangok vagy álmok formájában újra élheti, és ezekhez nagyfokú feszültség, szorongás is társulhat. A felfokozott stressz-állapot, a gyakran rémálmokkal kísért alvási problémák, a gyerekek esetében tanulási zavarokkal, a felnőtteknél munkaképtelenséggel, vagy a munka ellátásának különböző szintű zavaraival járhatnak együtt. A traumával kapcsolatos gondolatokat, helyzeteket a

legtöbbször elkerülik. A megszokott tevékenységek iránti érdeklődés gyakran csökken. Alapvető kötődéseik, különösen családon belüli erőszak esetén, súlyosan sérülhetnek.

Megfelelő kezelés hiányában a poszttraumás stressz-zavarnak további **következményei lehetnek**: depresszió, szorongás vagy a személy akár alkoholhoz, kábítószerhez folyamodhat a nyomasztó emlék által kiváltott feszültség csökkentése érdekében. A poszttraumás stressz-zavar kezelésében a kognitív viselkedésterápia és a csoportterápia, valamint a traumatikus élmény újra élését elősegítő terápiás módszerek bizonyultak hatékonynak.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A PTSD tehát egy abnormális helyzetre adott természetes reakció. Ezt fontos szem előtt tartanunk, amikor traumatizált gyermekekkel dolgozunk: így elkerülhető, hogy ne problémás gyerekeknek lássuk őket, hanem olyanoknak, akik szenvednek, mert bántották őket.

HASZNOS LINKEK

A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai. Oktatófilm a trauma és a PTSD kialakulásáról, a gyermekeknél kialakuló sajátosságairól, a támogatás alapjairól. NANE Egyesület.

<https://www.youtube.com/watch?v=4gLuRECHNlg>

Back up the children – Állj mellette! A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai. Nemzetközi projekt az Európai Unió Fundamental Rights and Citizenship Programjának támogatásával, amely a poszttraumás stressz-zavar gyermekeknél történő előfordulásának okairól, megjelenési formáiról, hétköznapi kezelési lehetőségeiről nyújt ismereteket. Programme Daphne.

<https://mek.oszk.hu/15900/15924/15924.pdf>

Traumatudatos szemlélet¹⁴

A trauma fogalma szorosan kötődik a bántalmazás témaköréhez. Azonban ahogyan a bántalmazásnak, úgy a traumának sincsen egyetlen általánosan elfogadott definíciója.

GYAKORI MEGHATÁROZÁSA

„Egy esemény, több esemény vagy körülmények együttese, amelyet az egyén testileg és érzelmiileg ártalmasnak vagy fenyegetőnek él meg, és amely tartósan káros hatással van fizikai, társadalmi és érzelmi jóllétére.”¹⁵

A traumát úgy is megszokták határozni, mint *egy normális reakciót egy abnormális eseményre, körülményre*. Ez a definíció kifejezi, hogy a traumatikus esemény az, amely nem fér bele az átlagosnak tekintett emberi tapasztalatokba. A traumára adott reakciók mindegyike ésszerű, megfelelő, helyénvaló és természetes, amelyek adott körülmények között a traumát elszenvedő személy túlélését szolgálják.

A probléma az, ha ezek a trauma túlélését szolgáló stratégiák hosszabb távon is megmaradnak, rögzülnek, ezzel akadályozva a személyiség fejlődését, a kötődést, a társas kapcsolatok kialakítását, a testi-lelki jóllétet. A tartósan fennmaradó már nem hatékony megküzdési módok növelheti az újabb traumák kockázatát, az iskolai kudarcok, függőségek kialakulásának esélyét.

A TRAUMA ÉS PSZICHOLÓGIAI HATÁSÁNAK JELLEMZŐI ÖSSZEFOGLALÓAN:

- a traumatikus esemény a hétköznapiak tekintett eseményektől, tapasztalatoktól jelentősen eltér,
- a traumatikus tapasztalat meghaladja az átlagos megküzdés-képesség szintjét,
- a traumatikus esemény jelentős szenvedést okoz az elszenvedőnek (traumatikus tapasztalat lehet

az is, ha valaki mások szenvedésének közvetlen szemtanúja),

- a traumát átélő személy hite a megbízható világban megrendül, vagy szertefoszlik; kiszolgáltatottságot, tehetetlenséget érez; szétesik az én, a társas kapcsolatok és a világ egységessége.¹⁶

A SZAKIRODALOM A TRAUMA KÉT TÍPUSÁT KÜLÖNBÖZTETI MEG:

1. *Akut trauma* – egyszeri traumát kiváltó esemény, pl. autóbaleset, természeti katasztrófa, rablás.
2. *Komplex trauma* – krónikus, ismétlődő traumatikus események, vagy többféle traumatikus eseményből eredő trauma. Általában gyermekkorban következik be, és elsősorban a kapcsolatokkal összefüggésben történik, azaz a gyermeknek kapcsolata, kötődése van azzal a személlyel, aki érintett a traumatikus eseményben, pl. a gyermek, akit a szülei bántalmaztak, vagy szemtanúja annak, hogy a szüleit bántalmazzák. A gyermekkorban elszenvedett traumatikus esemény az egész személyiséget érinti.

Tehát a bántalmazás – legyen egyszeri vagy ismétlődő – traumát okozó esemény.

Az, hogy valaki hogyan él meg egy traumát okozó eseményt, illetve milyen reakciókat vált ki a trauma, szubjektív, több tényező befolyásolja:

- Életkor, intellektuális képességek.
- A trauma gyakorisága – egyszeri vagy ismétlődő
- A trauma súlyossága – egy vagy többféle trauma.
- A trauma jellege – pl. kapcsolati trauma, földrengés.

¹⁴ CELCIS, 2021: Biztonságos terek – kibontakozó gyerekek / Traumatudatos szemlélet beépítése a gyermekvédelem mindennapi gyakorlatába, SOS Children's Villages International. Innsbruck

Oláh Barnabás, 2018: Egy trauma-tudatos gyermekvédelmi rendszer kialakítása – útmutató ismertetés. Egészségfejlesztés, LIX. évfolyam, 2018. 4. szám 69-72.

Bányai Emőke: A trauma szerepe a gyermekvédelemben. Párbeszéd. 2016/3.

¹⁵ Az American Substance Abuse & Mental Health Service Administration definíciója. CELCIS, 2021:31.

¹⁶ <https://traumakozpont.hu/blog/mi-a-trauma/>

- A trauma körülményei – pl. kell-e megbélyegzéstől tartania a túlélőnek.
- Belső erőforrások – hatékony megküzdési stratégiák, pozitív énkép.
- Szociális kapcsolatok – van-e olyan személy a környezetében, akire támaszkodhat, akiben bízik, akinek elmondhatja a vele történetet, aki segít jelentést adni a vele történeteknek.
- Hogyan reagál a környezete – pl. hittek-e neki, elbagatellizálták-e a tapasztalatait.

A traumára az ember teljes lényé reagál. A trauma által kiváltott hatás szintén egyéneenként különböző lehet. Két nagy csoportja:

- fiziológiai-szomatikus tünetek
pl. álmatlanság, rémálmok, heves szívverés, különböző fájdalmak (fejfájás, gyomorfájás), fáradtság stb.
- érzelmi-pszichológiai tünetek
pl. félelem, szorongás, bűntudat, szégyenérzet, hangulatingadozás, koncentrációs nehézségek, ingerlékenység stb.

A GYERMEKEK ESETÉBEN AZ ALÁBBI TÜNETEKEL TALÁLKOZHATUNK (a teljesség igénye nélkül)¹⁷

- negatív énkép, azt érezheti értéktelen, nem szerethető, ő a hibás, amiért már nem élhet a családjában;
- impulzív, egy-egy incidens után nehezen tud lehiggadni; nehezen tudja érzelmeit azonosítani, szabályozni; érzelmileg tompa, nincs veszélyérzete;
- visszatérő, ok nélküli fájdalom; hiperszenzitív reakciók vagy éppen nem vesz észre fájdalmat, érintést; hirtelen fellépő testérzetek vagy nem a valósághoz igazodó testérzetek, pl. nagy hidegben sem fázik.
- Túlfegyelmezett; túlzott megfelelési vágy, tökéletességre törekvés
- Szélsőséges érzelmek, indulatok
- Határ problémák a társas kapcsolataiban.
- A körülmények, helyzetek kontrollálása, pl. ételfelhalmozás, lopás.



¹⁷ Ld. bővebben: Biztonságos terek – kibontakozó gyerekek / Traumatudatos szemlélet beépítése a gyermekvédelem mindennapi gyakorlatába 57-58. oldal

A tünetek háttérében azonban nem feltételezhetünk automatikusan minden esetben traumát, más lehetséges magyarázatokat meg kell vizsgálni.

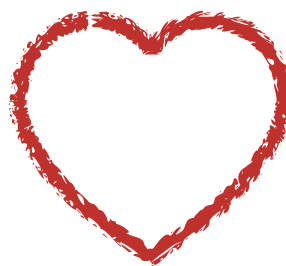
A gyermekvédelmi gondoskodásba bekerülő gyermekek nagyszámban élnek át elhanyagolást, bántalmazást. A vér szerinti családból való kiemelés – és minden újabb gondozási hely változás – újabb traumát okoz: a gyermek kiszakad a megszokott környezetéből, megszokott rutinokból, megszakadnak családi, baráti kapcsolatai.

A traumatudatos gyakorlat a gyermekvédelemben nem egy konkrét módszert jelent, hanem egy szemléletet, amely meghatározza a mindennapi gyakorlatot. A szemlélet lényege abban áll, hogy figyelembe veszi a gyermek traumatikus tapasztalatait és számol azok hatásával, következményeivel. A traumatudatos szakember, amikor a gyermek viselkedését problémásnak ítéli meg számol azzal a lehetőséggel, hogy a gyermek valamilyen trauma hatására viselkedik adott módon. Így ahelyett, hogy rögtön azt kérdezné mi a baj a gyermekkel, azt vizsgálja meg, mi történt a gyermekkel? A gyermek kihívást jelentő magatartása tehát nem egy rossz, deviáns, bűnöző, figyelemkereső, lemaradott fejlődésű gyermek magatartása, hanem a trauma visszafordítható következménye. Ez egy sokkal elfogadóbb, megértőbb, szeretetteljesebb hozzáállást jelent a gyermek kihívást jelentő viselkedéséhez, Azt fejezi ki, hogy lehetőséget adunk a gyermeknek a változásra, a hatékony megküzdési stratégiák kialakítására, a reziliencia fejlődésére. A címkékel véglegesnek és visszafordíthatatlannak minősítjük a gyermek működését, és lezárjuk az utat a fejlődés előtt. A szemlélet tehát egy újfajta nyelvet, beszédmódot is jelent.

A traumatudatos szakembernek nem kell pszichológusnak lennie, sőt a traumatudatos gyakorlat akkor működik, ha a gondozási helyek teljes működését áthatja, és a portástól az intézményvezetőig mindenki tudja például, hogy nem kínáljuk tejjel Józsit, mert éppen tejet ivott amikor végignézte, ahogy súlyosan bántalmazták az édesanyját, és indulat kitöréseket vált ki belőle. Ugyanakkor a traumatudatos szemlélet minden munkatárs esetén széles ismereteket feltételez a traumáról, annak következményeiről, hatásairól. Továbbá feltételezi, hogy sokrétű információval rendelkeznek a gyermekről, a történetéről, tapasztalatairól, ezért fontos, hogy a gondozási hely munkatársai minél többet tudjanak a gyermek ért traumatikus eseményekről, arról, mi idézheti fel a gyermekben a traumatikus emlékeket.

A traumatudatos szemlélet célja elsősorban nem a trauma közvetlen kezelése, hanem olyan kapcsolatok kialakítása, amelyben a traumát átélt gyermek megtapasztalja a bizalmat, biztonságot. A gyermek csak ezt követően juthat el idővel oda, hogy úgy érzi, képes közvetlenül is foglalkozni traumatikus tapasztalataival.

A traumát átélt gyermek számára a legfontosabb, hogy szerető, ráhangolt, kiszámítható személy gondoskodjon róla.





GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A gyermek biztonságérzetének kialakítását támogató módszerek

• *rutinok, szokások*

Pl. étkezések időpontja, lefekvés előtti rutin, bevásárlás

A rutin egyfelől kiszámíthatóságot ad, és ezzel növeli a biztonságérzetet, másfelől alkalmat ad a kapcsolódásra, a bensőséges együttlétre, beszélgetésre.

• *állandó jelenlét*

Pl. fényképek; általunk készített apró tárgyak; kedves, megerősítő üzenet az iskolatáskájába, éjjeli szekrényére; olyan mondatok: rád gondoltam, amikor megláttam..., előző héten említetted, hogy...

Annak kifejezése, hogy akkor is jelen vagyunk a gyermek számára, amikor fizikailag nem vagyunk ott, és fordítva akkor is jelen van számunkra a gyermek amikor nincs ott.

• *érdeklődés-kölcsönösség*

Figyeld meg, mi iránt érdeklődik a gyermek, mutass iránta érdeklődést, legyen közös tevékenységek, ami a gyermeket érdekli. Fejezd ki, számodra mi érdekes, hátha felkelti a gyermek érdeklődését.

• *érzelemszabályozás segítése*

Elősegítheti a gyermek érzelemszabályozását, ha a saját érzelmeinkről hétköznapi, természetes módon beszélünk. A közös olvasás, filmnézés alkalom arra, hogy az érzelmekről távolságtartással beszéljünk.

• *a gyermek részvétele*

A megélt kiszolgáltatottság, tehetetlenség ellentéte a részvétel és cselekvőképesség érzete. Tehát minden helyzetben törekedjünk arra, hogy elősegítsük a gyermek részvételét és cselekvéseit a saját életét érintő kérdésekben, ezzel visszaszerzi a hatalmat és kontrollt ön maga és élete felett.

Hasznos linkek

Trauma Központ

<https://traumakozpont.hu/blog/mi-a-trauma/>

SOS Gyermekfalvak

Biztonságos terek – kibontakozó gyerekek / Traumatudatos szemlélet beépítése a gyermekvédelem mindennapi gyakorlatába projekt képzése, gyakorlati útmutatója, további információk:

<https://www.sos.hu/trauma-tudatos-projekt/>

Gyermekbántalmazás megelőzése. Preventív eszközök.

A szexuális visszaélések megelőzése

A szexuális visszaélések megelőzése azzal kezdődik, hogy a gyermekekben minél fiatalabb életkorban segítjük a testtudatosság kialakulását.

Az önvédelem alapját az biztosítja, hogy a gyermekek megtanulják azt, hogy a saját testük felett ők rendelkeznek. Ez azt jelenti, hogy lehetővé tesszük számukra, hogy maguk ellenőrizzék, ki és hogyan érinti meg a testüket. Meg kell tanítani nekik, hogy felismerjék testük üzeneteit, hogy különbséget tudjanak tenni a különböző érzetek között. A saját testüket ezen képességek birtokában lesznek képesek biztonságban tudni és megvédeni. A testtudatosság és a testbiztonság szorosan összefügg egymással.

A szexuális visszaélések megelőzésére irányuló programok néhány egyszerű szabályt határoznak meg. Ezek fehérenemű- vagy

bugyiszabályok néven lettek ismertek. Általuk a kisgyermek megismerheti, hogy a testüket és különösen az intim testrészeiket az engedélyük nélkül nem érinthetik meg. Segítik, hogy különbséget tudjanak tenni a jó és a rossz érintés között, hogy legyenek elég bátrak, és ha valami kényelmetlen számukra, akkor arra mondjanak nemet.

A szexuális visszaélések többsége rejtve marad. Az abúzust elkövetők leggyakrabban „a mi közös kis titkunkra” hivatkoznak. Ezért kell megtanítani a gyerekeket arra, hogy nem minden titok jó. Vannak rossz titkok is, amelyekről az ember kellemetlenül érzi magát, megfájdulhat tőle a feje, a hasa. Ezeket nem kell megtartani, hanem el kell mondani.

A szabályok azonban nem csak a gyermekekre vonatkoznak. A környezetükben lévő felnőtteknek is tiszteletben kell tartaniuk pl. azt a szabályt, hogy a gyermek adjon engedélyt, hogy az intim testrészeinél hozzáérhessen. De ide tartozik az is, hogy elfogadjuk azt, hogy ha nem szeretné, akkor nem kell pusztit adnia, vagy állnia a simogatást, vagy ölbe ülnie.

A gyerekeknek ismerniük kell azokat a felnőtteket, akikhez fordulhatnak, ha ők vagy társa bajba került. Beszéljük meg velük azt, hogy kik azok a szakemberek (pedagógusok, orvos, iskolapszichológus, szociális segítő, rendőr), akikhez bizalommal fordulhatnak, és akik felkészültek ahhoz, hogy megfelelő támogatást nyújtsanak számukra. Érdemes őket tájékoztatni a biztonságosan hívható segélyvonalakról is, és bemutatni nekik a

FEHÉRNEMŰ SZABÁLYOK

Európában a legelterjedtebb program óvodásoknak a szexuális visszaélések megelőzésére.

A tested a sajátod

Azokhoz a testrészekhez, amiket a bugyi, a trikó takar csak az nyúlhat, akinek a gyerek megengedi.

Jó érintés – Rossz érintés

Ha kellemetlennek érez egy érintést, testi kapcsolatot, minden esetben joga van arra nemet mondani.

Jó titok – Rossz titok

Különbséget kell tenni a titkolódzás és a meglepetés között.

Ne tartsd magadban!

A rossz titkokat nem szabad titokban tartani.

megbízható, korosztályuknak szóló online felületeket, ahol informálódhatnak és szakemberektől választ kaphatnak kérdéseikre.

A szexuális edukációt nem lehet elég korán elkezdni. Az óvodáskorban megtanult szabályokra építkezve serdülőkorban várhatóan egészségesebb szexuális magatartás alakul ki és kisebb eséllyel esik a fiatal bántalmazó kapcsolat vagy nemi erőszak áldozatává. A saját test feletti önrendelkezés jogának ismerete és a nemet-mondás képessége védőfaktorok lesznek idősebb korban is.

Meg kell tanítani a gyermekeknek, hogy ha inzultálja, vagy bántja őket egy felnőtt, azért

Kiadványok, oldalak, applikációk:

Ez már szexuális zaklatás?- kiadvány gyerekeknek.

https://hintalovon.hu/wp-content/uploads/2020/10/ez-mar-szexualis-zaklatas_kiadvany_HU.pdf

<https://yelon.hu/category/szex-szexualitas/>

Mobil applikációk – szülőknek és gyerekeknek



sohasem ők a felelősek. A gyermeknek tudnia kell, hogy az ilyen viselkedés semmi esetre sem az Ő hibája.

Hasznos linkek

Gyermekek és szexualitás. Mikor és mit mondjunk a gyerekeknek a szexualitásról? Hintalovon.

<https://yelon.hu/szuloknek/hogyan-beszeljunk-a-szexrol-gyerekekkel/>

Kézikönyv a szexuális edukációról szülőknek UNICEF Magyarország 2020

<https://megelozes.unicef.hu/wp-content/uploads/2020/09/Szexualis-edukacios-kezikonyv-szuloknek.pdf>

Problémás online szexuális viselkedést mutató fiatalok támogatása. Útmutató tanárok számára a szakmaközi együttműködésen alapuló egyedi esetkezelés menetéről. Project deSHAME. 2018.

https://childhub.org/sites/default/files/deshameproblemas_online_szexualis_viselkedest_mutato_fiatalok_tamogatasa.pdf

Heartbeat – Szívdobbanás. Párkapcsolat erőszak nélkül. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz. Daphne. 2010.

<http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/04/szivdobbanas.pdf>

A konfliktus

A gyermekek konfliktushelyzetek széles körével találkoznak, és szereznek saját élményt a konfliktuskezelésben. A felnőttektől látott minták - legyen ez a családban, a lakóotthonban, a köznevelési intézményben - beépülnek a viselkedésükbe, pl., ha gyermekkorában azt tanulta meg valaki, hogy a konfliktusokat agresszióval lehet megoldani, akkor maga is ezt fogja alkalmazni tekintve, hogy más nem ismer. Annyiszor halljuk, hogy felnőtteként mintát nyújtunk a gyermeknek. Ez a konfliktuskezelés kérdésében is így van. A nevelésbe vett gyermekek esetében gyakran csupán néhány év áll a szakemberek rendelkezésére ahhoz, hogy korrigálják a hátrányos családi mintákat. Ez is azt indokolja, hogy miért olyan lényeges, hogy a gyermekek számára kialakított nevelési környezet sokoldalúan, tudatosan felépített legyen.

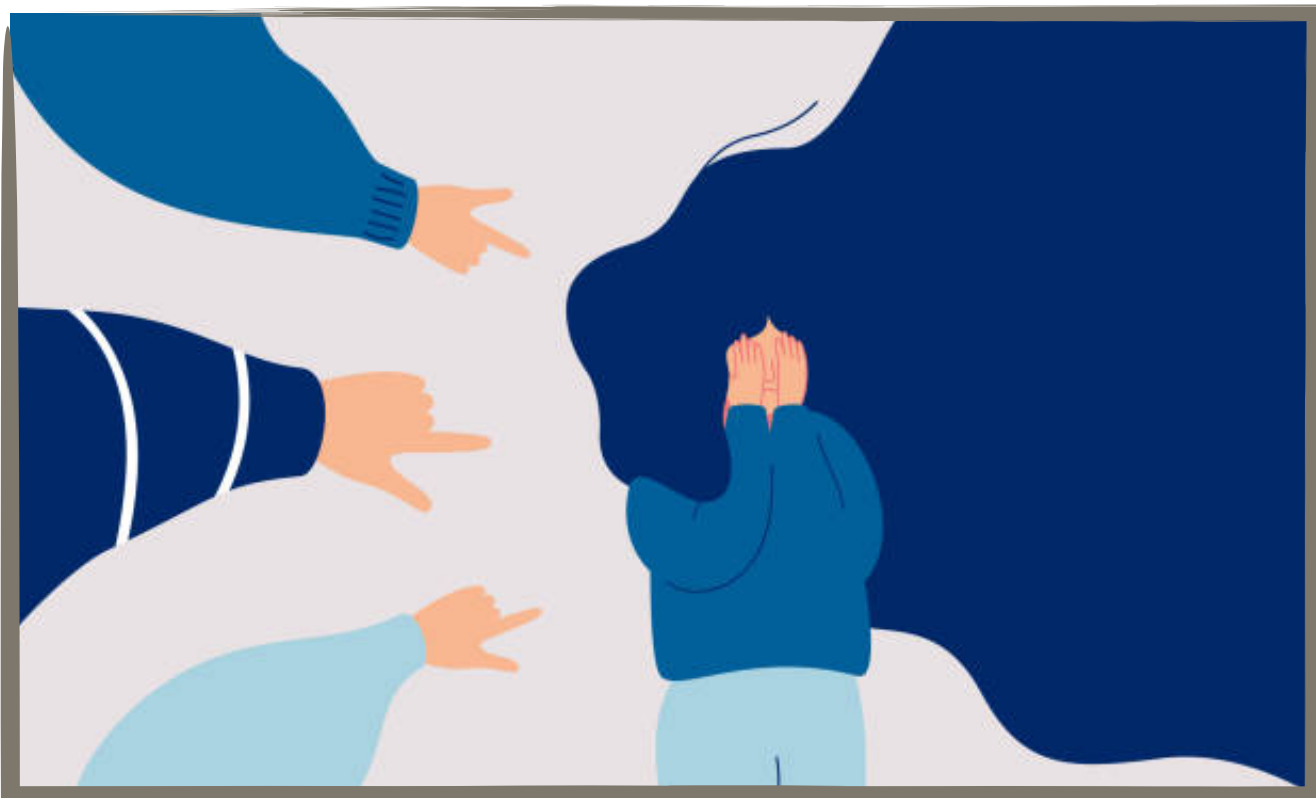
A fejlesztő hatás akkor tud érdemben érvényesülni, ha a felnőttek komplex és széleskörű pedagógiai gondolkodásmódot vallanak, amelynek a konfliktuskezelési módok fejlesztése is része tud lenni.

Vitarendezés kultúrája - Vox Popvitajáték

„Lehet, hogy másképp gondolkodunk, másban hiszünk. Lehet, hogy nem értünk egyet, de együtt kell működnünk, hogy haladni tudjunk.”

Egy eszköz arra, hogy sokszempontúan beszéljünk fontos dolgokról. Játék, amiben nem lehet veszíteni, csak jó közösségi élményeket nyerni. Vita, amiben nincsenek törött tényérok csak valódi érvek és kisimult idegszálak. Egy fejlesztő eszköz, ami segít új tudást szerezni és nem utolsó sorban: közelebb kerülni egymáshoz.

<https://i-dia.org/vitajatek/>



A hatékony konfliktuskezelési módok abból indulnak ki, hogy a konfliktus a fejlődés lehetőségét is magában hordozza. Eszközei az elismerés, a parafrázis és a semlegesbe fordítás.

Az **elismerés** kifejezi azt, hogy a másikat becsüljük, hasznosnak látjuk megnyilvánulását. Mondatai: "Köszönöm, hogy ezt elmondtad", "Örülök, hogy ezt megtudtuk beszélni, látszik, hogy ez mindannyiunk számára fontos kérdés".

A **parafrázis** alkalmazása a feleknek abban segít, hogy saját szavaikat mástól hallva, mintegy kívülről helyezkedve felismeréseket tegyenek.

Az érzelmek gyakran elfedik a valódi érdekeket, szükségleteket. A **semlegesbe fordítás** az érzelmek mögötti szándék felfedésében segít. Mondatai: „Jól értem, hogy neked fontos....?”, „Neked ezek szerint lényeges, hogy...”.

Az érzelmek befolyásolják a konfliktus kezelhetőségét.

Az érzelmi folyamat szakaszai:

1. Az első fázisban az érzelmek elkezdnek felhalmozódni.
2. Az érzelmi feszítés tovább nő, míg végül telítődik az egyén.
3. Érzelmi kisülés, ami enyhe impulzusban vagy robbanásszerűen is megnyilvánulhat.
4. Érzelmi lecsillapodás.

Racionális gondolkodásra, új megoldások befogadására az érzelmi reakciók lehiggadását követően képesek a felek.

A konfliktus sikeres kezelésének alapja az önismeret és az önel fogadás.¹⁹ Ha ismeri valaki önmagát, akkor tudja, hogy mire vállalkozhat, amennyiben jó szinten fogadja el önmagát, akkor nem szorong egy ilyen helyzetben, nem lesz agresszív, és meg tudja őrizni a racionalitását.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

Tanácsok az eredményes kommunikációhoz

1. Ne hozz fel komoly megbeszélendő problémát, amikor valaki stresszes, vagy siet. Ha valami fontos, jelöljétek ki egy megfelelő helyet és időt a megbeszélésre.
2. Hagyd, hogy a beszélő elmondja a mondandóját, ne szakítsd félbe.
3. Amikor a másik beszél, figyelj rá, és ezt tudasd is bólogatással, hűmmögéssel, vagy akár szavakkal: "Értem." "Ha jól értem, akkor azt mondd, hogy az új autó vásárlása azért lenne fontos, mert egyre több javítanivaló van a régin és folyamatosan csak veszít az értékéből."
4. Ha nem érted, hogy mit akart ezzel mondani a másik fél, kérdezz vissza.
5. Tedd világossá, hogy rendben van az egyet nem értés.
6. Ne a másik emberről, hanem vele beszélj.
7. Használj én közléseket, mondd el a saját vágyaidat és érzéseidet.
8. Ha úgy érzed, elveszítenéd a fejed, kérj időt, és mondd, hogy találkozatok kis idő múlva.

¹⁹ <https://asszertivakademia.hu/konfliktuskezeles-bevezetes-alapok-technikak/>

Resztoratív technikák²⁰

A résztoratív (jóvátételi) technikák célja a konfliktusban érintett személyek szükségleteinek feltárása és a keletkezett károk, sérülések helyreállítása.

A résztoratív szemlélet a szabályszegésre úgy tekint, hogy az egy konfliktus, amely az elkövető és a közösség között áll fenn. Célja az egyén és a közösség viszonyának helyreállítása. Nem a büntetést alkalmazza, hanem arra törekszik, hogy a kárt okozó személy vállaljon felelősséget a tettéért, s tegye jóvá a közösségnek okozott kárt. Meglátása szerint ezzel helyreállítható az elkövető és a közösség közötti viszony, akár a korábbinál magasabb szintre lépve. Alapfilozófiája az, hogy az ember képes pozitívan változtatni viselkedésén akkor, ha a számára fontos személyek vele együtt nem pedig helyette vagy ellene cselekszenek.

Szociális fegyelmezési séma

A normaszegésre 4 féle módon reagálhatunk.

A **büntető szemléletre** jellemző a magatartás magas kontrollja és a támogatás alacsony foka.

A **megengedő szemléletre** jellemző, hogy a felnőttek nem alakítanak ki a gyerekek számára határozott kereteket, és megbocsátják, elnézik helytelen magatartásukat.

Az **elhanyagoló magatartásra** jellemző, hogy a felnőttek teljesen magukra hagyják a gyerekeket, akik emiatt gyakran a társadalom problémás tagjává válnak.

A résztoratív eljárások alkalmazása a napi gyakorlatban elősegíti, hogy a gyermekek közösségként viselkedjenek. Olyan attitűd és szemlélet alakulhat ki általa, amely a saját, és a környezet iránti felelősségérzet fejlődését

eredményezi, elmélyíti a személyek közötti kapcsolatokat és előhívja a közösségi élmények átélését.

Normasértés esetén a következményekről a felnőttek nem a gyerekek feje fölött döntenek, hanem őket bevonva, közösen oldják meg a felmerülő problémákat. Egy ilyen eljárásban rendkívül fontosak a facilitált beszélgetések, melyek során a felek kifejezik az érzéseiket, és elősegítik, hogy a zaklatás elkövetője végül együtt tudjon érezni azzal, akit bántott. Az eljárásban a károkozó is támogatást kap, melynek segítségével képes lesz aktívan hozzájárulni a folyamathoz. Az elkövető vállalni tudja a felelősséget tettéért és fel tud ajánlani a közösség számára valamilyen jóvátételt. Az elkövetőnek lehetősége nyílik a megbánásra, míg az áldozatnak és a közösségnek a megbocsátásra és a közösségbe való visszafogadásra.

A sikeres jóvátételi folyamat nagyobb eséllyel lehet hatással az elkövető jövőbeni magatartására, hisz a megtorlás helyett tettének következményével szembesítik. Megbélyegzése helyett lehetőséget kap arra, hogy tevékeny megbánást tanúsítson, és visszailleszkedjen a közösségbe.

A **facilitátor olyan szakember**, aki segít a csoportnak megérteni a közös céljaikat és segít megtervezni, miképp érik el ezeket. A beszélgetés közben a facilitátor semleges marad, nem foglal állást a kérdésekben. Ehelyett a csoport figyelmét vezeti és azt a csoportnak fontos dolgokra fókuszálja. Eszközei az aktív figyelem, a semlegesség, a magabiztosság.

²⁰ Fellegi-Winkler: Resztoratív módszerek.

<https://www.mediatoroktatas.hu/resztorativ>

Klement Marianna: Alternatív vitarendezési technikák a pedagógusi munka támogatásához. *Erdélyi Társadalom*, 2017. 15(2). 19–26. o.

<https://erdelyitarsadalom.ro/files/et31/et-bbu-31-02.pdf>

A resztoratív eljárás szakaszai:

1. Keretek ismertetése
2. A történetek átbeszélése
3. A cselekmény hatásának felismerése, megértése, érzelmek kifejezése
4. A jóvátétel kidolgozása
5. A jövőben követendő magatartásban való megállapodás
6. Az eljárás lezárása

A módszer alapját a proaktív körök alkotják. A jelenlévők kör alakban foglalnak helyet. A kör szimbolikája fontos alapot ad a beszélgetésnek: mindenki egyenlő, mindenki biztonságban van, mindenki látható (nem lehet elbújni, de kitűnni sem). A beszélgetés vezetője (facilitátor) is a körben foglal helyet.

A módszer nem csak a közvetlen érintettekkel dolgozik, hanem mindenkivel, akire a károkozás bármilyen formában hatással van. Tehát a megbeszélésen nem csupán az elkövető, az áldozat és a szemtanúk vesznek részt, hanem pl. a lakásotthoni, vagy gyermekotthoni csoport valamennyi tagja. Ez biztosítja egyrészt a kollektív felelősségvállalást az eset rendezése során, másrészt lehetővé teszi a közösség számára azt, hogy visszajelzést adjon és megvédje normáit.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

A módszer gyakorlati alkalmazása

Az első szakaszban a szabályok lefektetése történik. Pl.:

- Meghallgatjuk egymást, egyszerre csak egy személy beszél. Ehhez hívhatjuk segítségnek egy ún „beszélőtárgyat”, ami lehet egy puha labda vagy plüssfigura. A lényege, hogy csak az beszélhet, aki éppen birtokolja a tárgyat.
- Mindenki a saját tapasztalatáról, saját magáról beszél.
- A másikat, a másik véleményét nem bíráljuk, nem véleményezzük.
- A megbeszélés jórészt vezetett kérdések mentén történik.
- A **Miért tetted?** kérdést kerüljük, helyette az alábbi kérdéseket használjuk:
 - ▶ Mi történt?
 - ▶ Mire gondoltál, mit éreztél közben?
 - ▶ Mit gondolsz erről a dologról azóta?
 - ▶ Minek kellene történnie ahhoz, hogy a dolgok rendbe jöjjenek?
 - ▶ Hogyan lehetne elkerülni, hogy újra megtörténjen ez a dolog?

Az elkövetőnek tegyük fel a következőket is: Kire volt hatással a tetted? Milyen hatással volt ez másokra?

Az elszenvédőtől kérdezzük meg: Milyen hatással volt rád az eset? Mi volt a legnehezebb számodra? A megbeszélés megállapodással zárul, lehetőség szerint ez írásban történjen, amit minden érintett aláír. Csoport szinten kialakíthatunk bizonyos rituálét, melyek a közösség összetartozását kifejezik és arra hivatott, hogy szentesítse a tagok közötti megállapodást.

A módszer akkor fejt ki érdemi hatást a közösség életében, ha annak szemlélete a mindennapokban jelen van. Ha csupán a rendkívül súlyos esetekben vesszük elő, akkor tartós eredményt ne várjunk tőle.

Hasznos linkek

Konfliktuskezelés. A resztoratív gyakorlatok elméleti háttére. Konszenzus Alapítvány. Budapest.

https://konszenzus.org/wp-content/uploads/AVR/lecke6_lap1.html

A resztoratív konfliktusmegelőzési technikák a Békés Iskolák programban.

<http://www.bekesiskolak.hu/modulok/resztorativ/>

Reziliencia²¹

A reziliencia egyfajta lelki rugalmasságot jelent. A legáltalánosabban a hosszan tartó nehézségekkel való megküzdési képességként szokták értelmezni. A bántalmazással szemben a reziliens személyek ellenállóbbak, kitettségük enyhébb és következményekkel hosszú távon sem igen kell számolniuk. Saját erőforrásaiknak köszönhetően kevésbé válnak zaklatás áldozataivá.

A reziliencia mérésére alkalmazott mérőeszköz egy rövid skála. A gyermeknek húsz egyszerű kérdésre kell válaszolnia. A mérőeszköz a családi hátterére, a kortársaihoz való viszonyára, a barátai támogatására, továbbá a már említett énhatékonyságra, az élet értelmébe vetett hitre és bizalomra is rákérdez. Egy-két kérdés az egészségmagatartással, illetve a devianciákkal kapcsolatos. A mérőeszköz elérhető a pedagógusok számára is (www.mindenholotthon.hu), a kitöltése kapcsán felmerülő kérdéseik megválaszolásában a Gál Ferenc Főiskola Egészség- és Szociális Tudományi Karának kutatói szívesen segítenek.

Rezilienciáról egyének és közösségek szintjén is beszélhetünk. A kettő rendszerint összefügg egymással és erősítheti is egymást.

A reziliencia több tényezős, összetett jelenség.

Egyéni szinten meghatározó tényezők: önmagáról alkotott kép, intelligencia, énhatékonyság, optimizmus, van-e vallásos hite, mi az életcélja, pozitív-e a jövőképe. Ide tartozik az is, hogy az érzelmeit mennyire képes felismerni és megélni.

A közösségi szintéren meghatározó tényezők: társas támogatás, összetartás, elfogadás, újrakapcsolódás lehetősége egymással, közösség szokásai, rituáléi, valamint a gyermek életében szerepet játszó felnőttek támogatása, mentorálása.

A Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogságóra programja a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épített élménypedagógiai módszertan, melynek hatékonyságát az ELTE PPK empirikus kutatásokkal igazolta. A módszer a hétköznapi problémákkal való megküzdésben segíti a gyerekeket, fejleszti önbizalmukat, lelki egészségük megőrzését támogató technikákat tanít. Célja, hogy vezérfonalat adjon az óvodás és iskolás korosztálynak ahhoz, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal.

²¹ Szeriné Dr. Ormándi Erzsébet: Reziliencia és megküzdés. 2019.

<https://mindsetpszichologia.hu/reziliencia-es-megkuzdes>

Szondy Máté - Szabó-Bartha Anett: Elfogadás és Elköteleződés. Terápia: emberkép, alapfogalmak, hatékonyság. Vizin Gabriella, Ajtai Gyöngyi, Simon Lajos (szerk.): Kihívások a kognitív viselkedésterápiában. VIKOTE tanulmánykötet. 2017. 35-51. o.

Richter Julianna: Reziliencia: visszapattanunk, mint egy jól edzett rugó? 2020.

<https://traumakozpont.hu/blog/reziliencia-visszapattanunk-mint-egy-jol-edzett-rugo/>

A reziliencia fejlesztésében több szakember közreműködése szükséges. A szakmai team tagja lehet a nevelő, a gyermekfelügyelő, a gyermekvédelmi gyám, pszichológus, fejlesztő pedagógus, a köznevelési intézmény pedagógusai, tulajdonképpen bármely szakember, aki a gyermekkel vagy a közösséggel kapcsolatban van. A gyermekkel foglalkozó szakemberek együttműködése önmagában is fejlesztőleg hat. Megfigyelték, hogy magasabb reziliencia faktoralal rendelkeznek azok a nevelésbe vett gyermekek, akik esetében az érintett szakemberek egymással együttműködtek. Az összetartó szakmai team védőfaktoraként, a gyermek számára mozgósítható erőforrásként funkcionál.

A **szociometria** a társas kapcsolatok szerkezetének vizsgálatára használt morenoi módszer. A szociometriát Moreno dolgozta ki az 1930-as években. Az egyén beilleszkedését vizsgálja a társas mezőben, amelyben él. Az emberi kapcsolódások elsősorban érzelmeken, rokonszenven alapulnak. A szociometria így a közösségek érzelmi hálózatát tárja fel. A szociometria eredeti módszere több lépésből áll:

- a szociometriai kérdőív kitöltése
- a kölcsönösségi és gyakorisági táblázatok elkészítése
- a szociogram, a kapcsolódások térképének megszerkesztése
- a társkapcsolati mutatók kiszámítása.

A kérdések alapvetően a rokonszenvi választásnak adnak teret. (pl.: kinek mondaná el a titkát, kivel menne szívesen színházba, kivel lenne egy sátorban stb.). A válaszok az adott csoportból kiválasztható nevek.

<http://www.morenocentrum.hu/>

GYAKORLATI TUDNIVALÓ



A közösségi „mi tudat” kialakulását a csoportra jellemző szokások, hagyományok is segítik. Ezek megjelenhetnek pl. a hazaérkezéskori köszöntésben, a közös étkezések során, a hétindító megbeszélések, az ünnepek alkalmával. Támogatólag hat, ha a közösségi helyiségek kitüntetett szereppel bírnak. Kialakításuk olyan, hogy lehetővé teszi a gyerekek számára azt, hogy kényelmesen elhelyezkedve, meghitten tudjanak egymással beszélgetni. A pozitív terekben folytatott meghitt beszélgetések az empátia, a tolerancia, az egymás iránti bizalom, a kommunikáció fejlesztésével erősítik a társas támogatást, végső soron a rezilienciát.

Jó gyakorlat lehet, ha a csoport rendszeresen szervez tematikus napokat vagy egyszerűen olyan szabadidős programokat, amikor együtt vannak. A tematikus napon bármilyen téma feldolgozásra kerülhet, ami fejleszti a kortárs kapcsolatok minőségét és lehetőséget ad élményt nyújtó, örömteli szabadidős tevékenység közös megélésére. Az együttműködést erősíti, ha a helyszín és a téma kijelölése a gyermekekkel közösen történik.

Érzelmi intelligencia (EQ - Emotional intelligence)

Ahhoz, hogy pozitívan éljük az életünket, képesek legyünk a problémáinkat rugalmasan (reziliens módon) megoldani nélkülözhetetlen számunkra, hogy mentálisan egészségesek legyünk. Az érzéseink felismerése, kifejezése olyan készség, amelynek elsajátítását nem lehet elég korán elkezdni. Ez a tudás segít a gyermeknek a kapcsolatok kialakításában, a környezete megismerésében, a hatékony tanulásban, és abban, hogy magabiztos, boldog felnőtté váljon.

Az érzelmi intelligencia olyan képességek összessége, amelyek a saját és mások érzelmeinek érzékelésével, megélésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatosak.

EQ komponensei:

1. *Személyes kompetenciák:* meghatározzák, hogyan tud az egyén saját magával bánni a különböző szituációkban.

Része az **éntudatosság** (saját belső állapotok, preferenciák, erőforrások és intuíciók ismerete), az **ön szabályozás képessége** (belső állapotok, impulzusok és erőforrások kezelésére tesz képessé), és a **motiváció** (azok az érzelmi jellegű törekvések, amelyek serkentik és irányítják a kitűzött célok elérését).

2. *Szociális kompetenciák:* meghatározzák, hogy az adott személy miként kezeli társas kapcsolatait. Ezen belül az **empátia** révén mások érzéseit, szükségleteit és meggyőződéseit ismerheti fel az egyén. A sikeres **kapcsolatteremtés** képessége lehetővé teszi, hogy kölcsönösen kielégítő, örömteli kapcsolatokat tudjon kialakítani, illetve, hogy másokból a kívánt reakciót váltsa ki.

Az érzelmek szabályozása a temperamentum, a családi környezeti tényezők és a szülői, nevelői stílus kölcsönhatásában fejlődik ki.

Az érzelmi fejlődést meghatározzák a temperamentum (örökletes tényezők) és a kontrolláltság. A temperamentum határozza meg például, hogy a csecsemő mennyire ijedős, mennyire könnyű vagy nehéz megnyugtatni. A kontrolláltság mértéke az érzelmek területén abban nyilvánul meg, hogy a belső állapotunkat vagy érzelmeinket mennyire fejezzük ki, vagy mennyiben hagyjuk, hogy érzelmeink irányítsák a viselkedésünket.

<https://asszertivakademia.hu>

Eisenberg az érzelem és a viselkedésszabályozás különböző mértéke szerint a gyermekek körében három csoportot különített el:

- Az *alulkontrollált* gyermekek hajlamosabbak az irritabilitásra és az impulzív viselkedésre. A magatartás és a figyelem kontrollja alacsony szintű az esetükben. Ők hajlamosabbak az agresszív problémakezelési stratégiák alkalmazására.
- A *túlkontrollált* gyermekekre a gátoltság, a félnkség, az agresszió kerülése jellemző, ők hajlamosak visszavonulásra, elkerülésre, alárendelődésre.
- Az *optimális szinten kontrollált* gyermekek magabiztosabbak, érzelmileg kiegyensúlyozottak. Magatartásukat, figyelmüket megfelelően képesek szabályozni.

Az érzelmek felismerése, meglétük elfogadása segít megérteni az üzenetüket, így könnyebbé teszik a helyzet értelmezését, a döntés meghozatalát. Ha rendszeresen gyakoroljuk az érzelmeink elfogadását, megnevezését, akkor kialakulhat egy belső biztonságos tér, ahol az érzelmeknek is helye van.

A **negatív érzelmek**, mint például a harag, indulat, féltékenység, irigység természetes emberi reakciók. Abban az esetben viszont, ha túlságosan dominánssá, a viselkedés meghatározójává válik számos probléma forrása lehet. A tartós és erős negatív érzelmek nagyfokú belső feszültséggel, frusztrációval, boldogtalanság érzettel járnak. Súlyosabb esetben testi tüneteket okozhatnak. A rágódás, a katasztrofizálás, az önvád vagy mások hibáztatása a negatív érzelmek fenntartásához járulnak hozzá, míg a negatív érzelmeket kiváltó események elfogadása, újraértékelése csökkenti azokat. *Kököneyi, Gy. Érzelemszabályozás krónikus fájdalomban. Doktori disszertáció Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 2008.*

Ennek első lépése lehet, ha egyszerűen **megnevezzük, hogy mit érzünk**. A gyerekeknek sokat segít az, ha meg tudják nevezni az érzelmeiket. Sok felnőtt maga sincs tisztában azzal, hogy amit érez, azt pontosabban hogyan nevezze meg. Pl. arra a hétköznapi kérdésre, hogy *Hogy érzed magad?* sokan csak annyit válaszolnak, hogy jól vagy rosszul. Bővítsük a fogalomtárunkat és

segítsük a gyerekeket abban, hogy érzelmeiket kifejezzék. Teremtsünk rendszeresen lehetőséget arra, hogy beszélhessenek érzelmeikről. Segítsük őket abban, hogy tudatosítsák és közölni tudják azt, hogy mit éreznek.

Az **asszertív kommunikáció** alapja az, hogy az egyén rendelkezik azzal a képességgel, hogy érzéseit, gondolatait kifejezve jogait, érdekeit úgy érvényesíti, hogy közben figyelembe veszi a másik érzéseit, gondolatait, jogait és érdekeit.

Asszertív kommunikációt fejlesztő mobil applikáció felnőtteknek

Asszertívia

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nomo.asszertivia&hl=hu&gl=US>

és fiataloknak

Asszerteen

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nomo.asszerteen&hl=hu&gl=US>

Tehát az eredményes önérvényesítés azzal kezdődik, hogy a gyermek elfogadja, hogy vannak pozitív és negatív érzelmei és azokat meg tudja fogalmazni; ezt követően pedig elfogadja azt, hogy a másoknak is vannak pozitív és negatív érzelmei, és képes azokra ítélkezés nélkül figyelemmel lenni.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

Az érzelmi intelligencia fejlesztésére ma már számos társasjáték, érzelemkártya, gyermekkönyv áll a rendelkezésünkre. Ezekből ajánlunk néhányat.

Paul Ekman – Agymanók.Film. Animációs. Családi. Az öt alapérzelemről gyerekeknek.

<https://videa.hu/videok/film-animacio/agymanok-animacios-csaladi-film-jSVioQA9mC9DWb09>

Az érzelmek birodalma.Társasjáték

<https://www.azerzelmekbirodalma.hu/eq.html>

Skita- Turáni: Érzelmi kártyák és memory

<https://ertsunkszot.hu/erzelmi-kartya-es-memory/>

Szitu. Helyzetmegoldás szerepekkel. Motiváció Műhely.

<https://www.youtube.com/watch?v=AzxepXDHBis>

Játékok az érzelmek kifejezésére.

<https://szokimondoka.hu/jatekok-az-erzelmek-kifejezesere/>

Skita Erika: Érzelmi intelligencia gyakorlatok

<https://ertsunkszot.hu/erzelmi-intelligencia-gyakorlatok/>

Skita Erika: EQOOL az érzelmi kódfejtő. Munkafüzet kamaszoknak.

<https://ertsunkszot.hu/eqool/>

Skita – Turáni : A kristálynyaklánc nyomában. Mesekönyv.

<https://ertsunkszot.hu/a-kristalynyaklanc-nyomaban/>

Greenwood. E.: Mit érzel? Az érzelmek színes világa. HVG könyvek. 2019.

Kádár Annamária: Mesepszichológia 1. Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk. 2012.

Az önbizalom²²

„Az fogja jól bírni az élet megpróbáltatásait és az lesz eredményes, aki gyerekkorában jól érezte magát a bőrében, érzelmi biztonságban nevelkedett, önbizalmát megerősítették, nem hagyva, hogy a külvilág tévesen értelmezett fölösleges követelményekkel túl korán megtörje.” (Vekerdy, 2013:17.)

A társas kapcsolatokban a pozitív önértékelés védőfaktoroként szerepel. Az egészséges önbizalommal rendelkező gyermekek könnyebben kezelik a konfliktusokat, eredményesebben küzdenek meg a negatív hatásokkal és sikeresebben veszik az akadályokat, mint azok a társaik, akik önbizalomhiányban szenvednek. Magabiztosak és büszkék eredményeikre. Elfogadják magukat és hisznek abban, hogy befolyással tudnak lenni sorsuk alakulására. *Ismerik korlátaikat, ám ez nem rendíti meg őket abban, hogy egyben hatékonyak is érezzék magukat. Inkább egyértelmű határokat fektetnek le, melyen belül jelentős biztonságot és szabadságot éreznek* (Cole, 1997). A pozitív énképpel élő gyermekek értékesnek látják önmagukat. Önérvényesítő képességük fejlettebb, ritkábban válnak bántalmazás áldozataivá.

Az önbizalom fejlődése csecsemőkorban elkezdődik és egészen a felnőttkorig tart. Azonban minél érettebb a személyiség, annál nehezebb pozitív irányú változást elérni ezen a téren. Ezért is lényeges, hogy a gyermekek egészséges énképének kialakítására nagyobb figyelem jusson.

Az önbizalom fogalma

A legegyszerűbb megfogalmazásban az önbizalom a saját magunkba vetett hit mértéke.

Atkinson definíciója alapján az önbizalom a személy azon belső megélése, hogy mennyire bízik saját fizikai, emberi és tudásbeli erejében, kompetenciájában, erőforrásaiban. Ezek azok a képességek, amelyek lehetővé teszik a mindennapi tevékenységek elvégzésében, sikerek elérésében.

A mindennapos meseolvasás nem csupán a közösen eltöltött minőségi idő miatt olyan értékes. A mesék fejlesztik a gyermek képzelőerejét, érzelmi intelligenciáját és jól oldják a mindennapokból adódó belső feszültséget. Viselkedési mintákat adnak, melyekkel a gyermek azonosulni tud. A mese mindig a képzelet síkján jelenik meg, és a szerepelőkön, mesemotívumokon keresztül áttételesen szól az éppen lényeges problémáról. A gyermek ezekben a motívumokban találja meg legmélyebb érzéseit, vívódásait, szorongásait, félelmeit. A mese a tudat alatti régiókban dolgozik. Amikor a népmesék hősei megküzdenek a sárkánnyal, vagy az ördöggel, mielőtt igazi hőssé válnának, akkor a gyermek is megküzd „saját” sárkányaival, ördögeivel.

Bruno Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Gondolat, Bp. 1988.

<https://minimatine.hu/segito-konyvek-gyerekeknek-es-felotteknek/>

Mézes Judit: Bátorító mesék – Stresszoldó mesék. Katica Könyvműhely, Bp. 2017.

²² Vekerdy Tamás: Jól szeretni. Kulcslyuk kiadó, Gyoma, 2013.

L. J. Cohen: Legyőzzük a félelmet. Kulcslyuk. Gyoma. 2016.

L. J. Cohen: Játékos nevelés. Kulcslyuk. Gyoma. 2015.

A bátorító nevelés alapjai. szerk.: Brezsnýánszky László, Altern Füzetek 10.1998.

Atkinson, R. C., Hildegard, E. (2005) Pszichológia. Bp. Osiris Kiadó

Az alacsony önértékelés, az önbizalomhiánya az áldozattá válás szempontjából rizikótényező. Az önbizalomhiányos gyermekek tele vannak bizonytalansággal. Saját képességeikben nem hisznek, úgy érzik, hogy nem olyan jók, mint a többiek. Gyakran túlságosan kritikusak önmagukkal szemben, többször gondolnak a kudarcaikra, mint a sikereikre. Önmagukról negatívan beszélnek. Sokszor frusztráltak és pesszimisták, ami a problémamegoldó és konfliktuskezelő képességeikre is kihat. Önérvényesítő képességük alacsony szintje miatt nehézséget okoz számukra, hogy nemet mondjanak. Ezeknek következtében az élet számos területén hátrányt szenvedhetnek. Jelentkezhet náluk:

- társas kapcsolatok beszűkülése,
- negatív élepszemlélet,
- megnövekedett megfelelni vágyás mások irányába.

Az önbizalomhiány hátterében leginkább a családból eredő okok játszanak jelentős szerepet.

Önbizalomhiányhoz vezethet, ha a szülők túlságosan tekintélyelvűek - ekkor a gyermek nem tudja a saját határait megtapasztalni - vagy, ha a szülők túlzottan megengedőek - ekkor a gyermek saját korlátait nem tudja kiismerni.

A fel nem dolgozott, elfojtott családi traumák szintén eredményezhetnek önbizalomhiányt. Ezekben az esetekben nem maga az esemény megtörténte a mérvadó, hanem az, hogy az a szülők és a gyermek által fel lett-e dolgozva.

Az önbizalom növelése

Minden gyermek más. Az önbizalom egyes gyerekeknél könnyebben kialakul, míg másoknál ez nem megy olyan egyszerűen. Egyes gyermekek rendelkeznek azzal a támogató családi környezettel, amely megerősíti őket, míg mások sajnos nem. Azoknak a gyerekeknek a legnagyobb az esélye az önbizalomhiányra, akik nem érzik jól magukat otthon, illetve bántalmazták őket. A szakellátásban élő gyermekek többségének az önértékelése sérült, ezért az ő esetükben az egészséges önbizalom kialakulásához szükséges feltételek megteremtése különös hangsúlyt igényel.

Pygmalion effektus

Pygmalion hatásnak nevezzük azt a folyamatot, amely során az egyénnek egy másik személyre vonatkozó elvárásai azáltal válnak valóságossá, hogy kiváltják az elvárásokat megerősítő viselkedést.

Számos kutatás kimutatta, hogy ha a tanárok azt várják, hogy a diákok jól fognak teljesíteni, másként beszélnek velük, mintha rossz teljesítményt jeleztek volna elő számukra. Ez a máshogy viszonyulás pedig képes teljesítménybeli különbségeket előidézni ugyanolyan képességű diákoknál. Ugyanez a jelenség az élet bármilyen területén megjelenhet.

<https://megoldaskozpont.com/lexikon/onbeteljesito-joslat-fogalma/>

Az egészséges önbizalom kialakulásához, megerősödéséhez szükséges feltételek:

- támogató szeretet,
- biztonság,
- megértés, elfogadás,
- elismerés,
- korlátok, melyek a legfontosabb elvárásokat rögzítik.



GYAKORLATI TUDNIVALÓ

Eszközök, amelyek az önbizalmat megerősítik

A gyermek megnyilvánulásainak ítélkezés nélküli elfogadása.

Az ítélkezés nélküli elfogadás közvetíti azt, hogy a szakember számára a gyermek értékes, szeretetre és figyelemre méltó személyiség. Ha a gyermek is elfogadja önmagát olyanak amilyen, akkor nagyobb eséllyel lesz képes az önmegvalósításra.

Az erőfeszítés elismerése

A gyermek a számára jelentőséggel bíró felnőtt szavaira érzékenyebben reagál. Ne csak az elért eredményt, hanem az erőfeszítést is dicsérjük meg. Ha elmarad a várt eredmény, akkor is fejezzük ki, hogy büszkék vagyunk a rengeteg munkára, szorgalomra, amit belefektetett.

Vegyük észre a pozitívumokat

Igyekezzünk az eseményekben a pozitív vonatkozásokat felismerni és inkább azt a középpontba állítani. Például egy konfliktusban, ha kiáll a véleménye mellett vagy, ha elejtette a labdát, akkor azt, hogy előtte milyen sokszor el tudta kapni. „Már megint elejtetted azt a labdát!” helyett „Most leesett, de előtte milyen sokszor el tudtad kapni!”

Segítsünk új dolgokat megtanulni

Az új dolgok megtanulása magabiztosabbá teszi a gyermekeket. Az önbizalmukat erősíti, ha a hétköznapi tevékenységeket elsajátítva egyre több dologban önállóvá tudnak válni. Az egyedül felöltözés, a cipő bekötése, a kerékpározás vagy a mosógép bekapcsolása mind-mind egy mód az önbizalom növekedésére. Amikor tanítjuk a gyerekeket, segítsünk nekik, mutassuk meg, hogy hogyan kell csinálni. Akkor is legyünk türelmesek, ha nem megy minden rögtön, és hibákat követnek el.

Mindig hagyjuk a gyermeket a saját ütemében fejlődni. A túlzó elvárások csak még jobban elbizonytalanítják őt.

Minősítés kerülése

A nyers szavak nagyon károsak tudnak lenni és cseppet sem motiválóak. Minősítés helyett a gyermek viselkedésére adjunk visszajelzést. Például: „Milyen buta vagy!” helyett „Ez nem volt a legokosabb viselkedés.”

Az erősségekre fókuszáljunk

Inkább az erősségeire, mint a gyengeségekre fókuszáljunk. Ne erőltessük azokat a tevékenységeket a gyermekre, amikben nem olyan sikeres. A gyermekkel közösen keressük meg azokat a területeket, ahol valamiben jó, és van esélye sikereket elérni. Ha ezeken a területeken fejlődik, azzal önbizalma is erősödik. Ügyeljünk arra, hogy amit csinál, azt örömmel tegye.

Kérjük ki a gyermek véleményét

A mindennapi beszélgetések során a gyermeket érintő kérdésekbe fejlettségének megfelelően vonjuk be. Hallgassuk meg véleményét, és amikor lehet, akkor közösen hozzuk meg a döntést. Az ilyen beszélgetések során csupán a véleményének a meghallgatása, esetleg ötletének megfogadása nagyot lendíthet az önbizalmán.

GYAKORLATI TUDNIVALÓ



Önbizalomnövelő gyakorlatok gyerekeknek

Vizualizálás játék

Keressetek egy csendes, nyugodt helyet. Beszéljétek meg, hogy miért gondolja a gyermek azt, hogy nem jó valamilyen vagy, hogy mi az, amitől fél.

Például, ha aggódik az iskolában vagy a sportban nyújtott eredményei miatt, akkor erre összpontosítson.

Beszéljétek meg, hogy minek kéne változnia, ahhoz, hogy az adott szituációban jól érezze magát.

Ezután kérd meg, hogy csukja be a szemét, és képzelje el azt, amikor a dolgok úgy mennek, ahogyan azt ő szeretné.

Majd beszéljétek meg, hogy hogyan érezte magát, amikor elképzelte az ideális helyzetet, és hogy mit gondolt magáról.

A gyakorlat során segéd mondatokat is használhatunk: Elfogadom magam. Élvezem az életet. Meg tudom csinálni.

Erősségeim listája

A pozitív énkép kialakulásában segíthet, ha a folyamatosan gyarapodó képességeikről önmaguk számára listát vezetnek. Az önbizalomhiányos gyermekek számára kezdetben nehézséggel járhat az, hogy pozitív dolgokat fogalmazzanak meg önmagukról. Ebben jól jöhet a felnőtt biztatása.

Rendszeres időközönként segítsünk azzal, hogy közösen megbeszéljük azt, hogy mi kerülhet a listába. Kérjük meg a gyermeket, hogy idézze fel a kihívást jelentő helyzeteket, amikor jól boldogult. Beszéljük meg, hogy akkor mi lehetett a siker kulcsa.

Amikor a gyerekek új vagy nehéz helyzetbe kerülnek, akkor könnyebben fognak fókuszálni az erősségeikre és támaszkodni a jól bevált megoldási módjaikra.

Tudatosítsuk a gyermekben, hogy az önbizalom nem jelent mást, mint hinni a képességeinkben.

Ugyanígy készíthetnek listát akár minden nap azokról a célokról, amiket aznap szeretnének elérni. Vigyázni kell azzal, hogy túl sok és túl nagy célt ne tűzzön ki a gyermek, mert ha nem tudja véghez vinni, akkor az inkább kudarcot eredményez.

A nehéz helyzetekben segíthet, ha a gyermek tart magánál egy listát, amelyen a jó tulajdonságai szerepelnek. Ezt a listát akár hetente átgondolhatja, újra írhatja. Ha szüksége van rá, akkor előveheti, elolvashatja, hogy erőt nyerjen belőle.

Felhasznált irodalom

Atkinson, R. C., Hildegard, E. (2005): Pszichológia. Bp. Osiris Kiadó

Bányai Emőke: A trauma szerepe a gyermekvédelemben. Párbeszéd. 2016/3.

<https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/5897>

Breznysnyánszky László (szerk.) (1998): A bátorító nevelés alapjai. Altern Füzetek 10.1998.

Bűnmegelőzés az iskolában képzés oktatási anyaga. Topa Zoltán r. őrnagy Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, Bűnmegelőzési és Oktatási Szolgáltató Központ Egyesület 2021.

CELCIS, 2021: Biztonságos terek – kibontakozó gyerekek / Traumatudatos szemlélet beépítése a gyermekvédelem mindennapi gyakorlatába, SOS Children's Villages International. Innsbruck

<https://www.sos.hu/trauma-tudatos-projekt/>

Ch. Hobbs, D. Rosenberg, J. Mok: ChildSexualAbuse. ABC of ChildProtection. Edited by: Sir Roy Meadow. Blackwell Publishing Ltd. Oxford. UK. 2007.

https://www.academia.edu/3152083/School_Help_Professionals_Ideas_on_Child_Abuse_and_Neglect

Csehák Hajnalka - Drávucz Margit: Zaklatott gyerekek. Szexuális abúzust átélt gyermekek a szakellátás lakásotthonaiban. Fordulópont Könyvek 41.

http://www.fordulopont.hu/FP-41_csehak-dravucz.pdf

Csürke, Vörös, Osváth, Árkovits (szerk.): Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve. Oriold és társai Kiadó. Bp. 2009.

Dr. Árki Ildikó, Dr. Scheiber Dóra, Dr. Kovács Zsuzsanna (2013): Gyermekbántalmazás és elhanyagolás. Budapest. OGYEI. Gyermekgyógyászati továbbképző Szemle. 2013. április. 73-75. o.

<https://www.antsz.hu/data/cms44879/Bantal.pdf>

Dr. Herczog Mária – Dr. Kovács Zsuzsanna (2004): A gyermekbántalmazás és elhanyagolás megelőzése, felismerése és kezelése. Budapest. OGYEI. 2004.

<http://kulvarosialdozatsegites.hu/files/docs/A%20gyermekbantalmazas.pdf>

Dr. Osváth Péter: Krízisszupportációt bárki végezhet. Krízisek és a krízisintervenció a gyakorlatban.

http://medicalonline.hu/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban

Fellegi-Winkler: Resztoratív módszerek.

<https://www.mediatoroktatas.hu/resztorativ>

Hasznos linkek

Félénk, önbizalomhiányos a gyermeke? hogyan oldható a gátlásosság és növelhető az önbizalom?

http://www.boldog-gyermek.hu/onbizalomhiany_onbizalomnoveles.html

<https://jatekpszichologia.hu>

Gyerekek elleni szexuális visszaélés. Tények, megelőzés, támogatás. Budapest. NANE Egyesület. 2016.

https://nane.hu/wp-content/uploads/0311_muszaj_kiadvany_web.pdf

Klement Marianna (2017): Alternatív vitarendezési technikák a pedagógusi munka támogatásához. Erdélyi Társadalom, 2017. 15(2). 19–26. o.

<https://erdelyitarsadalom.ro/files/et31/et-bbu-31-02.pdf>

L. J. Cohen (2015): Játékos nevelés. Kulcslyuk. Gyoma. 2015.

L. J. Cohen (2016): Legyőzzük a félelmet. Kulcslyuk. Gyoma. 2016.

Oláh Barnabás (2018): Egy trauma-tudatos gyermekvédelmi rendszer kialakítása – útmutató ismertetés. Egészségfejlesztés, LIX. évfolyam, 2018. 4. szám 69-72.

<http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=314>

Richter Julianna (2020): Reziliencia: visszapattanunk, mint egy jól edzett rugó? 2020.

<https://traumakozpont.hu/blog/reziliencia-visszapattanunk-mint-egy-jol-edzett-rugo/>

Szeriné Dr. Ormándi Erzsébet (2019): Reziliencia és megküzdés. 2019.

<https://mindsetpszichologia.hu/reziliencia-es-megkuzdes>

Szondy Máté - Szabó-Bartha Anett (2017): Elfogadás és Elköteleződés. Terápia: emberkép, alapfogalmak, hatékonyság. Vizin Gabriella, Ajtai Gyöngyi, Simon Lajos (szerk.): Kihívások a kognitív viselkedésterápiában. VIKOTE tanulmánykötet. 2017. 35-51. o.

Szűcs Mónika: Anya, hagyjál már!

http://ifusagi-lelkisegely.hu/cikkek_layout.php?element_id=131

Vekerdy Tamás (2013): Jól szeretni. Kulcslyuk kiadó, Gyoma, 2013.

Jogszabályok

1991. évi LXIV. törvény a Gyermek jogairól szóló, New Yorkban, 1989. november 20-án kelt Egyezmény kihirdetéséről

1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról (Gyvt.)

2012. évi C. törvény a Büntető Törvénykönyvről (Btk.)

2012. évi II. törvény a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről (Szabs. tv.)