

# Az iskolai bántalmazásról



Bár javában tombol a nyár, és a legtöbb gyerek vígan élvezi a vakációt, ejtsünk szót az iskolai bántalmazás jelenségéről. Sok érintettből talán éppen most buggyan ki a tanév közben felgyülemlett sérelem, a szorongást, feszültséget keltő kisebb-nagyobb bántalmazás emléke. Szülőként nem árt felkészíteni a gyereket, mit tegyen, ha a következő tanévben szeretné elkerülni a nem várt incidenst.

tés. Ez mély szorongást ébreszthet a gyerekekben. A fizikai bántalmazáshoz tartozik például a lökés, ütés, rúgás, lefogás és a szabadság korlátozása, zsebpénz elvétele, tárgyak elvétele és rongálása. A harmadik kategóriát az internetes térben történő bántalmazás jelenti: az online elérhető képekre válaszként sértő képek és megjegyzések születnek, amelyeket a közösségi hálón bárki láthat.

## Mi a teendő iskolai bántalmazás esetén?

**Fizikai bántalmazásnál** a gyermek védje meg magát anélkül, hogy visszaütne (ezt csak legvégső esetben szabad, amikor testi vagy lelki épségét nagy mértékben fenyegeti a támadás), például háritással, vagy eltaszítja a másikat magától, ha földre esik, azonnal felkel, és elmegy a helyszínről.



Mindig van árulkodó jel, de ezeket nehéz felismerni, mert a gyermek szégyellheti, ha az iskolában bántják, sok gyerkőc nehezen beszél róla. Leggyakoribb jelek: nyitott gyermekből zárkózott lesz, nyugtalanokká válnak a gyermek mindennapjai vagy az éjszakai, dühkitörései lesznek, lehangolttá válik, nem akar iskolába menni.

## A megelőzés a legjobb módszer

A mindennapos családi beszélgetés teljes odafigyeléssel, a támogató közösséghez tartozás, az önvédelmi alapismeretek elsajátítása, a magabiztos állás, járás és beszéd távol tartja a bántalmazókat – állítja **Kovács Eszter kungfumester**.

Az iskolai bántalmazásnak több fajtája ismert. Sokan a szóbeli változatával találkoznak, például gúnyolódás, megszégyenítés, fenyege-



**Szóbeli bántalmazásnál** a verbális (szóbeli) önvédelem alkalmazása ajánlott: rövid, hangos szavak a bántalmazó szemébe nézve: „hagyd abba!”, „ne bántsd!”, „ne zaklass!”, „lépj hátrébb!”, „hagyd békén!”.

**Az online térben** sem szabad válasz nélkül hagyni a bántalmazást: a gyermek értesítse a szülőt vagy pedagógust a történekről, és együtt keressenek megoldást! Szükség esetén a rendőrség bevonása is szóba jöhet.

Mindhárom esetben értesítse a gyermek a pedagógust. Az iskolának minden esetet kötelek kivizsgálnia, és feladata a megoldás keresése, valamint az utánkövetés az ismétlődés elkerülése miatt. Fontos, hogy a gyermek mesélje el a történetet a szülőknél, akik szintén tudnak külső segítséget bevonni (például tanár, szülői összefogás, a bántalmazó szülei, iskolapszichológus).

## A kungfu magabiztossá tesz

A junior kungfu nemcsak küzdősportként kiváló, de komoly biztonsági védőhálókat nyújt a gyermekeknek, akik játékos képességfejlesztő gyakorlatok során megtanulnak magabiztosan mozogni, sérülésmentesen esni, fegyelmetten kommunikálni, és megismerik az alapvető önvédelmi technikákat és taktikákat – állítja Kovács Eszter kungfumester.