

Intő jelei lehetnek a zaklatásnak

A kirekesztés, a fizikai vagy lelki bántalmazás minden életkorban traumatizálhatja az áldozatot

Manapság minden második diák legalább évente egyszer iskolai zaklatás, azaz bullying áldozatává válik, azonban mivel a legtöbb zaklatási ügy felderítetlen marad, pontos számokat nehéz mondani. Hal Melinda pszichológus, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének vezető kutatója lapunknak elmondta: intő jel lehet a megváltozott viselkedés és érzelmi világ, de más tünetek is mutathatják, ha valaki iskolai zaklatás áldozata lett.

Kincses Krisztina

– Minden egyén más alapteremtummal, szocializációs háttérrel, tanult megküzdési stratégiákkal rendelkezik, emiatt legfőképpen a változásra tudunk koncentrálni. Gyakori, hogy maga a pedagógus az, aki „kapuőrként” jelzést tesz, ezért érdemes a tanári gyakorlatban szerzett tapasztalatokra hagyatkozni – mondta lapunknak Hal Melinda, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének vezető kutatója arról, hogy miként lehet felismerni, ha valaki iskolai zaklatás áldozata lett. A szakember rámutatott: manapság minden második diákot ér évente legalább egyszer bullying esemény, a legtöbb zaklatási ügy azonban felderítetlen marad, így pontos számokat nehéz megállapítani.

A megváltozott viselkedés, magatartás, érzelmi világ lehet a legfőbb intő jel – hívta fel a figyelmet a pszichológus, hozzátéve: igen gyakori jelenség a tinédzser és a kisebb gyermekek körében a fizikai fájdalom megjelenése. Serdülőkortól a sokszor megjelenő fejfájás, kisebb gyermekeknel a has- és gyomor-fájdalom inkább jellemző. Hal Melinda szerint minél fiatalabb egy gyermek, annál kevésbé birtokolja azt a verbális szókészletet, amely kifejezi a bullying következtében kialakuló komplex érzelmi világot. Így nem csoda, hogy a fizikai tünetek dominálnak. Autoimmun



A fiatalok közül sokan nem mernek segítséget kérni

Fotó: 123RF

betegségek, a fertőzésekkel szembeni védelem hiánya szintén jellemző lehet. A szorongás tünetei is gyakran fellelhetők, emellett reszketés, hideg verejtékezés, akár pánikrohamok is jelentkezhetnek.

A motiváció szinte minden esetben csökken, így más teljesítményterületeken is gondot okoz a zaklatás fennállása. A hangulati életben nyomottság, sívárság vagy éppen szomorúság érezhető. Hal Melinda hangsúlyozta, a serdülőkori normatív hangulatváltozásai mellett igen nehéz észrevenni, ha tényleg bullying esemény áll a háttérben. A leghatékonyabb jelzést az áldozatok tehetik meg, ezt bizalmi kapcsolat biztosításával érhetjük el. Bevonni egy harmadik személyt – kortársat, szülőt, tanárt, barátot – hatékonyan bizonyul az esetek többségénél, és akár ennyivel

meg is szűnhet a zaklatás. Ettől az agresszorok általában megrémülnek, hiszen csak kétszemélyes helyzetben tudják folytatni tevékenységüket. Iskolai közösségekben, különböző fiatal csoportosulásokban gyakran látjuk a cinkosok és néma cinkosok szerepét. Ők segítenek fenntartani a pozíciókat, és

vagy nem szólnak senkinek, vagy támogatják az agresszort.

A szakember szerint egyértelműen nem generációs problémáról van szó, hiszen zaklatási ügyeket felnőttek között, munkahelyeken is látunk, ezt mobbingnak nevezzük. A kirekesztés, a fizikai vagy lelki bántalmazás minden

életkorban traumatizálhatja az áldozatot. Hal Melinda hozzátéste, hogy iskolai közösségekben gyakran találkozzunk szerepváltókkal, akik esetében nem stabil szerepek állnak fenn, vagyis szélsőséges módon egyszer áldozatok, egyszer agresszorok a situációkban. Munkánk ezekben az esetekben még inkább összetett – fogalmazott. Elmondta, a zaklatás az egyik legnagyobb egészségügyi és mentális probléma, mert következményei beláthatatlanok, a későbbi családi élet és emberi kapcsolatok kerülhetnek veszélybe.

A médiából áradó szexualitás és erőszak – együttesen különösen – nem kedvez a zaklatás elleni küzdelemnek – hívta fel a figyelmet a szakértő. Az erőszak látványa természetessé válik a gyermekek és a fiatalok számára a hétköznapi életükben is. A fiatalok és a felnőttek között is van, aki nem mer segítséget kérni vagy nem elérhető neki a támogató közeg. Aki fél megnyílni, segítséget kérni személyesen, az megteheti anonim módon a lelki elsősegély telefonszolgálatokon keresztül, az áldozatsegítő központok felkeresésével vagy szakember bevonásával. A telefonos chatszolgálatok, a speciális online segítségnyújtók elérhetőségei egyszerű kereséssel fellelhetők – tette hozzá Hal Melinda. A Leleki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége a 116-123-as, a Call for Help a +36-1-700-4788-as telefonszámon, utóbbi chatszolgáltatása pedig a www.callforhelp.hu/chat oldalon érhető el.

FELMÉRÉS ÉS SEGÍTSÉG A megkérdezett magyar középiskolás gyerekek 66 százaléka számolt be arról, hogy tanulmányai során rendszeresen éri vagy érte fizikai, lelki vagy verbális erőszak, az esetek csaknem felében napi szinten. A gyakori ismétlődés különösen a fizikai erőszak esetében, az iskolatipusok közül pedig a szakképző iskolákban és az általános iskolákban jellemzőbb. A magyar tizenévesek 85 százaléka már legalább egyszer megtapasztalta az iskolai bántalmazást. Elmondásuk szerint ez legtöbbször az osztályteremben történik, de sajnos sokszor itt nem áll meg, gyakran az online térben is folytatódik személyes üzenetek formájában vagy a közösségi médiában. A bántalmazási esetek kimagasló többségében az osztálytársak az elkövetők, de előfordul, hogy az iskolai közösség más tagjai, esetenként a tanárok is részt vesznek a bántalmazásban – derül ki az UNICEF Magyarország által végzett őszi országos felmérésből. A bántalmazásban érintett gyerekek számára az UNICEF Magyarország kifejlesztette HelpApp nevű applikációját, amely lehetőséget biztosít az áldozatnak, hogy szakemberek támogatását vegye igénybe vagy akár egy kattintással segítséget kérjen.