

1. BIZTONSÁGBAN A KÖZÖSSÉGBEN – GYEREKVÉDELEMRŐL MINDENKINEK

Üdvözljük Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány közös, szülőknek szóló e-mail-kurzusán, amelyet azért hoztunk létre, hogy beszélgetést kezdeményezzünk a gyerekek védelme érdekében. [Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat](#) számára kiemelten fontos, hogy biztonságos környezetben legyenek a gyerekek. A Hintalovon Gyermekjogi Alapítvánnyal hosszú távú együttműködésben teszünk meg minden tőlünk telhetőt azért, hogy megelőzzük a gyerekekkel szembeni bántalmazás minden formáját – ezt a célt szolgálja ez az e-mail-kurzus vagy a rendszeres ingyenes jogsegély-szolgáltatás is, amelyről az önkormányzat honlapján tájékozódhat.

A kurzus során a gyermekjogok legfontosabb témáit vesszük sorra, beszélünk a bántalmazásról, arról, hogy miképp lehet felismerni, és mit lehet tenni ellene.

A gyerekek védelme közös felelősségünk! Köszönjük, hogy velünk tart ezen az úton!

Már ezzel nagyon sokat tesz azért, hogy biztonságosabb világot teremtsünk a gyerekek számára.

Sokszor halljuk, hogy a gyerekeknek jogaik és kötelezettségeik egyaránt vannak – de vajon mik is azok pontosan? A gyermekjogok nem elvont rendelkezések, hanem azok a mindennapi, apró lépések és lehetőségek, amelyeket azért tehetünk, hogy jobb legyen gyerekek lenni.

A gyerekeknek már így is sok joguk van, de nem tudják a kötelességeiket...

A [jogszabályok](#) 35 gyermekjogot és 2 gyermeki kötelezettséget ismernek. Ezek a kötelezettségek a tanulást és az iskolába járást érintik. Ezért azt érezzük, hogy érdemesebb a kötelezettségek hangsúlyozása helyett a jogok gyakorlásában mutatott felelősséget hangsúlyozni. Csak azok a gyerekek tudnak felelősséget vállalni a döntéseikért, akik ismerik a lehetőségeiket és azok korlátait is. Ezek a lehetőségek és korlátok jelölik ki a gyermekjogok határait.

Miért jó, ha a gyerekek ismerik a jogaikat?

A gyermekjogok ismerete olyan fontos tudás, amely segíti a világban való eligazodást, a kötelességek eredményesebb betartását, és fontos védelmi szerepe van.

Azok a gyerekek, akik ismerik a jogaikat, azt is tudják, hogy mit nem tehetnek meg másokkal, mi a megengedett és mi a megengedhetetlen bánásmód velük szemben; hogy hol vannak a saját határaik; hogy mi az a pont, amikor már segítséget kell kérniük. Ez a tudás segíthet abban is, hogy társaikon is észrevegyék, ha baj van, illetve tiszteljék egymás jogait. Bizonyos korban a gyerekek legjobb segítői a kortársak. Ez nem azt jelenti, hogy a gyerekekre terheljük annak felelősségét, hogy megvédjék magukat és egymást – ez a mi felnőtt felelősségünk! De a

gyerekek nem passzív alanyai az őket érintő ügyeknek. Minden olyan ismeret fontos, amely az önvédelmet és a társak védelmét segíti.

A gyerekeket [ezek a jogok](#) megilletik pusztán azért, mert gyerekek. Vagyis nem az érdemeik, a teljesítményük vagy más előfeltételek miatt „járnak nekik”. Ez nagyon hasznos és egyáltalán nem veszélyes dolog: nekünk, felnőtteknek nem lesz kevesebb jogunk attól, hogy elismerjük, megadjuk és védjük a gyerekek jogait. A gyerekeket érdemes bevonni az őket érintő kérdésekbe, és már egészen kicsi, akár [óvodás kortól is](#) lehet beszélgetni arról, hogy [milyen jogaik vannak](#). Igen, a gyerekeknek vannak kötelességeik is: hogy tiszteletben tartsák mások jogait, hogy vigyázzanak a környezetükre, és hogy a képességeiknek megfelelően tanuljanak. Ugyanakkor e kötelességek nem teljesítése sem foszthatja meg őket a jogaik gyakorlásától! Ezért fontos hogy [beszéljünk a gyerekjogokról](#) egymással és [a gyerekekkel is](#).

2. A VERÉS TILOS. DE MIÉRT? – ZÉRÓ TOLERANCIA A BÁNTALMAZÁSSAL SZEMBEN

Magyarországon 2005 óta [zéró tolerancia](#) van érvényben a gyermekbántalmazás minden formájával szemben. Ez azt jelenti, hogy a gyerekekkel szemben a bántalmazás és az erőszak semelyik formája sem engedhető meg! Több évtizede tudjuk, hogy a [verés nem segít](#), sőt hosszú távon igen súlyos következményei lehetnek. Felvetődhet, hogy a verés „természetes” dolog, hiszen az idők során mélyen beágyazódott a közfelfogásba, már-már rutinszerűvé vált. De hol húzódik a határ a nevelés és a [fizikai erőszak, a bántalmazás](#) között?

Miért halljuk mégis sokszor, hogy „engem is [verték mégis rendes ember](#) lettem”? Van, aki úgy gondolja, hogy a gyerekkorában kapott verések nem ártottak neki, sőt: pont az ő érdekét szolgálták, ezért vitte valamire felnőttként. A [kutatások](#) azonban mást mondanak. Nincs értelme a korábbi generációkat hibáztatni ezért, mert ők az akkoriban elterjedt szokásoknak megfelelően cselekedtek. Helytelen azonban elutasítani a változást pusztán azért, mert nem szeretnénk, hogy úgy tűnjön: a szüleinket bíráljuk. Az idők változnak, a társadalmak fejlődnek. Ahhoz, hogy elismerjük, hogy [a gyerekeknek vannak jogaik](#), tenni kell a [gyerekek elleni erőszak](#) jogszerűségének és társadalmi elfogadottságának felszámolása érdekében.

Bántalmazásnak számít minden olyan magatartás, amely a gyerekek sérelmét eredményezi, vagy a biztonságos és egészséges fejlődésüket akadályozza. Bántalmazás az is, ha valamivel, például megütéssel megfenyegetnek egy gyereket, és az félelmet kelt benne. Fizikai bántalmazás minden olyan fizikai erőszak alkalmazása, amely fizikai sérülést vagy szenvedést okoz, illetve okozhat, például megütés, megrázás, rúgás, lekötözés, bezárás.

Beszélni kell a gyerekeket érintő [szexuális bántalmazásról is](#): idetartozik minden olyan eset, amikor a gyereket olyan tevékenységekbe vonják be, amelyek nem az ő életkorának,

fejlődésének megfelelőek, és amelyek valójában a felnőtt (vagy egy másik gyerek) saját szexuális vágyának kielégítéséről szól.

Beletartozik minden olyan eset is, amelyhez egy gyerek azért nem adhat valódi hozzájárulást, mert nem teljesen érti (pl. nincs tisztában azzal, hogy egy érintés alkalmas lehet arra, hogy felkeltse/kielégítse a másik fél szexuális vágyát), vagy azért, mert az emberek között valamilyen hatalmi kapcsolat, erőfölény áll fenn (pl. a gyereket tanító tanár, edző, a gyerek gondozásával megbízott szakember). Szexuális bántalmazás például a gyerekekben „rossz érzést keltő érintés”, szexuális tartalmú megjegyzések, nemi erőszak, pornográfia vagy egy gyerek bevonása pornográf tartalmak megtekintésébe.

Ártani azonban nem csak fizikailag – veréssel vagy szexuális erőszakkal – lehet. A szavak, a nem megfelelő gondoskodás is okozhat fájdalmat és hosszú távú hatást eredményező rossz emlékeket. Érzelmi bántalmazásnak nevezzük az olyan folyamatos, megalázó vagy lealacsonyító érzelmi bánásmódot, amely hosszú távú és súlyos negatív hatást fejthet ki a gyerek érzelmi fejlődésére, ilyen például a csúfolás, a megalázás, a nevetségessé tétel, a folyamatos kritizálás, a lekicsinylés, a tartós megbélyegzés, a kirekesztés, a zsarolás.

Elhanyagolásnak pedig az számít, amikor a gyerek alapvető szükségleteit nem teljesítjük, ami akár az egészségének és a fejlődésének súlyos károsodását eredményezheti, például nem kap megfelelő ételt, ruhát, felügyelet nélkül marad, vagy akár nem jár iskolába.

3. BESZÉLJÜNK A GYEREKEK BIZTONSÁGÁRÓL: ISKOLAI ZAKLATÁS, ONLINE VESZÉLYEK

Vannak jó csöndek, és rossz csöndek. A rossz csöndek az emberek közé telepsznek, tabukat rejtenek, elfojtást, titkot, érdektelenséget, elfordulást. Ha egy gyereket rossz csönd vesz körül, akkor nem mer beszélni arról, ha bántják, ha visszaélnék vele, ha áldozattá vált.

Egy ideális világban soha senkit nem bántanak – különösen nem gyerekkorban, hiszen a gyerekek sérülékenyebbek, kiszolgáltatottabbak, a korai élmények pedig alapvetően meghatározhatják a világhoz, közösségekhez való kapcsolódásunkat. Sajnos a valóság az, hogy amikor egy gyerek másokkal érintkezik, előfordulhat, hogy bántalmazás, kiközösítés áldozatává válik – otthon, edzésen, iskolában, az online térben.

Az iskolai zaklatás, a bullying komoly probléma, amire oda kell figyelni, és nem szabad a szőnyeg alá söpörni. Igen, a gyerekek szokták ugratni egymást, de ez nem ugyanaz, mint amikor valakit a többiek rendszeresen kicsúfolnak, zaklatnak, vagy kiközösítenek. Ez a fajta bántalmazás az egész közösséget érinti, amiben egyaránt sérül a bántalmazó, a bántalmazott és a szemtanúk is. Bántalmazó és bántalmazott között mindig „erőkülönbség” van: a bántalmazó fölényben van, a másik fél pedig nem tudja kontrollálni a saját helyzetét,

kiszolgáltatottá válik. Ez az erőfölény adódhat például korból (gyerek–felnőtt), pozícióból (gyerek–tanár, gyerek–edző, gyerek–szülő), de előfordulhat gyerekek között is.

Ahogy fejlődik a minket körülvevő technikai világ, úgy töltenek el egyre több időt a gyerekek az online térben, így az iskolai bántalmazás nem marad a falakon belül, folytatódik a virtuális térben is. Az [online zaklatáson](#) túl az internet – számos előnye mellett – sajnos sok egyéb veszélyt is hordoz a gyerekekre nézve: találkozhat például agresszív, erőszakos vagy [pornográf](#) tartalmakkal, szélsőséges csoportokkal, álhírekkel. Az online térben talán leginkább ezektől féltjük a gyerekeket, pedig a kutatások szerint sokkal gyakoribb az, hogy valakit [szavakkal, kirekesztéssel bántanak](#), például chaten vagy a közösségi média felületein.

Szeretne többet megtudni? Nézze meg videósorozatunkat az online biztonságról:

<https://www.youtube.com/watch?v=O-w661cYnT0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vdv88LSbNnE&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=jwEp-P3ZlCI>

4. A LÁTHATATLAN ELLENSÉG – ISMERJE FEL A BÁNTALMAZÁST!

Akár felnőtt, akár gyerek a bántalmazó fél, az áldozatnak nagyon nehéz róla beszélnie, vagy segítséget kérnie. Ennek sok oka lehet, például hogy úgy érzi, saját maga tehet a helyzetéről, vagy attól tart, hogy csak bajba keveri magát azzal, ha segítséget kér. Esetleg cikinek, kellemetlennek érzi a segítségkérést, vagy azt gondolja, hogy nincs kihez fordulnia, esetleg senki sem tud neki segíteni. A gyerekek sokszor nagyobb valószínűséggel tudják, ha valaki bajban van, mint mi, felnőttek. Pedig a [mi feladatunk az, hogy megelőzzük a problémát](#), illetve segítséget nyújtunk annak, akinek szüksége van rá!

Mit tehet a [bántalmazás felismeréséért](#)?

Beszéljenek róla! Azt, hogy valaki bajban van, legkönnyebben magától az [áldozattá vált gyerektől](#) tudhatjuk meg, amihez rengeteg beszélgetés kell. Így tanulják meg a gyerekek, hogy mi is az a bántalmazás: akkor fognak segítséget kérni, ha felismerik, hogy ami velük történik, az nincs rendben. Amellett, hogy a gyerekek felismerik a bántalmazást, azt is tudniuk kell, hogy fordulhatnak hozzánk, felnőttekhez. Egyrészt azért, mert bízhatnak bennünk, másrészt pedig azért, mert segítséget kérni nem „bűn”.

Ismerje fel a jeleket! A bántalmazásról nagyon nehéz beszélnie az áldozatnak, ezért fontos, hogy észrevegyük, ha egy gyerek bajban van. Ha nem hallhatjuk meg a segítséget kérő szavakat, akkor „halljuk meg a beszélő jeleket”! A fizikai, testi jelek mellett (horzsolások, zúzódások és más sérülések) [a lelki tünetek](#) is feltűnőek lehetnek. A viselkedés hirtelen megváltozása – például ha egyik napról a másikra romlik egy gyerek tanulmányi eredménye,

elkezdi takargatni a testét, kapucnit húz a fejére, étvágytalanná válik – figyelmeztető jelek lehetnek.

Legyen bizalommal! A bántalmazás felismerésében a legfontosabb: a bizalom. Bizalom a gyerekekben és bizalom saját magunkban. Bármit mond vagy jelez Önnek egy gyerek, azt minden esetben vegye komolyan! Akárcsak a saját megérzéseit és sejtéseit.

Mi tegyünk, ha a mi gyerekünk a bántalmazó? „Sosem [vertem](#), sosem [bántottam](#), nem váltunk el, mindent megadtam neki, nem veszekszünk az [apjával](#), mégis bántja a társait!” – mondja a kétségbeesett szülő, teljesen tehetetlennek érezve magát. [Ebben a helyzetben](#) is sok dolog van, amit érdemes lehet végiggondolni. A bántalmazó gyerekeknek nem okoz örömet a bántás, csupán a pillanatnyi megkönnyebbülésért teszik, azután viszont még feszültebbek lesznek. Ha alternatívát adunk nekik, amittől tényleg csökken a feszültségük (pl. felelős/bizalmi feladatot kapnak), gyorsan elengedik a bántalmazó viselkedést.

Szeretne többet megtudni?

- Hogyan ismerjük fel a [bántalmazó kapcsolat jeleit](#)?
- Hogyan [segítsünk egy gyereknek abban, hogy segítséget kérjen](#)?
- [Mit kérdezzen ahelyett, hogy „mi volt ma a suliban”?](#)

5. MIT TEHETEK ÉN? HOGYAN SEGÍTSEK BÁNTALMAZÁS ESETÉN?

Bántalmazás sok helyről és sok embertől érkezik. Előfordul, hogy egy gyereket az iskolában a kortársai csúfolják, kiközösítik. Ilyenkor a probléma az egész közösséget érinti: a [bántalmazó](#) és azok a gyerekek is segítségre szorulhatnak, akik tudnak a bántalmazásról. Előfordul, hogy egy gyereket egy edző, [egy tanár](#) vagy más olyan felnőtt bánt, akinek a feladata éppen a gyerek oktatása, nevelése, képességeinek a kibontakoztatása lenne. Előfordul az is, hogy egy gyereket a szerelme, a [partnere](#) vagy valamilyen hozzátartozója részéről ér sérelem. Talán ezekben az esetekben a legnehezebb beszélni, segítséget kérni.

Legyen elérhető!

A legfontosabb, hogy ezekben a helyzetekben legyen elérhető a gyerek számára, és [legyen mellette](#), hogy ne maradjon egyedül a problémájával. Az első lépés egy megterhelő helyzet és az érzelmi nehézségek leküzdésében és kezelésében az, ha van egy olyan bizalmi felnőtt, aki meghallgatja a gyereket, és aki segítséget is tud számára nyújtani.

Így segítsen!

A bántalmazásban talán az a legnehezebb, hogy az áldozat kiszolgáltatottá válik: elveszíti a kontrollt a helyzete fölött, nem tud valódi hatással lenni az eseményekre. A bántalmazott

gyerek például nem tudja magát megvédeni a tanárával szemben, mert a felnőttnek koránál, pozíciójánál és tekintélyénél fogva fölénye van fele szemben. A kirekesztett és magányos gyerek pedig nem tudja magát megvédeni az osztályban, mert senki sem segít neki, és úgy érzi, hogy mindenki ellene van.

Jól segíteni azt jelenti, hogy úgy vagyunk jelen a gyerek mellett, hogy a saját helyzete felett vissza tudja nyerni az uralmat. Ezért csak olyan lépéseket tegyen, amelyekre a gyerek felkészült, és amelyekbe beleegyezett! Előfordulhatnak olyan helyzetek, amelyeket [jelezni kell](#) valaki felé (pl. osztályfőnök, gyermekjóléti központ vagy valamilyen hatóság), de fontos, hogy ilyenkor se a gyerek „háta mögött”, a tudta nélkül járjon el, hiszen az erősítheti a magára hagyatottság és a kiszolgáltatottság érzését. [A jelzés nem árulkodás, hanem segítség](#), amit nem érdemes halogatni.

Forduljon szakemberhez!

Bizonyos esetekben és helyzetekben érdemes lehet valamilyen [szakember](#) segítségét kérni. Egy mediátor például segíthet az iskolai konfliktus rendezésében, egy [pszichológus](#) pedig a lelki sérülések gyógyulásában. Ezekben az esetekben is fontos, hogy a gyerek valóban igényelje ezt a támogatást, hiszen anélkül az ilyen segítő kapcsolatok nehezen járnak sikerrel. [Sokféle segítséget kérhetünk](#) az egyedi igényeinknek megfelelően, egy szakértő pedig nagyon sokat tud segíteni a helyzet megoldásában.

6. GYEREKEK BIZTONSÁGBAN: TIPPEK ÉS JAVASLATOK

Elérkezett a 6 napos minikurzus utolsó napja. Szó volt gyerekjogokról, a bántalmazás fogalmáról, formáiról, következményeiről és arról, hogy milyen jelei lehetnek annak, ha egy gyerek bajban van, és hogy hogyan lehet neki jól segíteni. Ha szeretne többet megtudni, akkor az egyes pontokhoz olvasni való cikkeket és videókat is ajánlunk, valamint készítettünk egy ingyenesen elérhető online [webináriumot](#) is.

Informálódjon! A legtöbbet a bántalmazás ellen a megelőzéssel lehet tenni. Ismerje meg a gyerek tanárait, edzőjét, barátait – azokat a felnőtteket és gyerekeket, akik körbeveszik, valamint azokat a honlapokat és közösségi oldalakat, amelyeket meg szokott látogatni. Ma már a gyerekek online biztonsága külön figyelmet igényel, ezzel kapcsolatban elérhető [e-mail-kurzusunk](#) az online biztonság, online szülőség témakörében.

Beszéljenek a gyerekjogokról! Ahhoz, hogy egy gyerek felismerje, hogy [megsértik a jogait, először ismernie kell azokat](#). Ahhoz pedig, hogy meg tudja tanítani neki őket, először Önnek kell velük tisztában lennie.

Ismerje fel a bántalmazást! A bántalmazásról, áldozattá válásról nagyon nehéz beszélnie egy gyereknek még akkor is, ha bízik bennünk, és tudja, hogy bátran fordulhat hozzánk a bajban. Ha [felismeri a jeleket](#), és felteszi a jó kérdéseket, akkor rengeteget segít a gyereknek abban, hogy merjen és tudjon beszélni saját helyzetéről és nehézségeiről.

Bízzon meg a gyerekekben és a saját érzéseiben! A bántalmazás felismerésében a legfontosabb: a bizalom. Bizalom a gyerekekben és bizalom saját magunkban. Bármit mond vagy jelez nekünk egy gyerek, azt minden esetben vegye komolyan! Akárcsak a saját megérzéseit és sejtéseit.

Legyen elérhető! A legfontosabb, hogy ezekben a helyzetekben is ott [legyen a gyerek mellett](#), hogy ne maradjon egyedül a problémájával. Az első lépés egy megterhelő helyzet és az érzelmi nehézségek leküzdésében és kezelésében az, ha van egy olyan bizalmi felnőtt, aki meghallgatja a gyermeket, és aki segítséget is tud számára nyújtani.

Erősítse meg a gyereket! A bántalmazásban talán az a legnehezebb, hogy az áldozat kiszolgáltatottá válik: elveszti a kontrollt a helyzete fölött, nem tud valódi hatással lenni az eseményekre. Abban kell segíteni a gyereket, hogy vissza tudja nyerni az elvesztett uralmat. Ezért csak olyan lépéseket tegyen, amelyekre a gyerek felkészült, amelyekbe beleegyezett, illetve amelyekről tudomása van! Kérjen segítséget! Bizonyos esetekben és helyzetekben érdemes lehet valamilyen [szakember](#) segítségét kérni. Ilyenkor is fontos, hogy a gyerek valóban igényelje ezt a támogatást, hiszen anélkül a segítő kapcsolatok nehezen járnak sikerrel.

Tudjon meg többet a [Hintalovon Alapítványról](#)

Tudjon meg többet a [NEMECSEK Programról](#)

Tudjon meg többet az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány [közös programjáról](#)

Köszönjük, hogy velünk tartott!
Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat