|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Áldozatok, szemlélők - Hogyan lépjünk ki az erőszak köreiből?**Iskolai zaklatás; verbális, fizikai, kapcsolati, interneteszaklatás; Hogyan segítsünk az áldozatoknak? a zaklatás ellenszere; Hogy lehetünk szemlélőből tanúk? bántalmazás, megfélemlítés; Jézus hogyan rázta le a zaklatókat? | Kategória: előadás |
| Szerző/szerkesztő: Farkas László  | Esemény: Találkozó |
| Kapcsolódó téma: | Kapcsolódó előadás: |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2017.03. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadás:**

2017\_03\_aldozatok\_szemlelok\_foeloadas\_ossz\_talalkozo

**Egyéb:**

2017\_03\_aldozatok\_szemlelok\_lelki\_tukor\_egyeb\_ossz\_talalkozo

Törzsanyag:

*Írta az Úr 2017. évében Dr. Farkas László atya*

*(Coloroso, Barbara, Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Hogyan szakíthatja meg a szülő és a pedagógus az erőszak körforgását, Harmat, Budapest 2014. című könyvéből kivonatolt részek valamint a kérdésekben és a mellékletben kifejtett saját gondolatai alapján)*

**Áldozatok, szemlélők**

Hogyan lépjünk ki az erőszak köreiből?

A gyerekek közti zaklatás (pl. iskolában) élet-halál kérdése. Nemcsak a zaklató jelenthet veszélyt a társadalomra és kisebb közösségekre nézve, hanem a tétlen szemlélők is:

* 2000. november 10. a 14 éves Dawn-Marie Wesley a kutyája pórázára felakasztotta magát. Búcsúlevelében megnevezett 3 lányt, akik a „halálba kergették”.
* 1999. április 20. Eric-Harris és Dylan Klebold házilag gyártott bombákkal vette ostrom alá iskolájukat: 12 osztálytársuk és egy tanár életét oltották ki, végül pedig saját életüknek is véget vetettek. A két fiú folyamatos gúnyolódások céltáblája volt az iskolában.
* 1964. New York: halálra késeltek egy Kitti Genovese nevű fiatal nőt. *„A lány rémült sikoltozására éjjel háromkor nem kevesebb, mint 38 lakó jelent meg az ablakokban – ott is maradtak - , és tehetetlenné bűvölten fél órán át nézték, hogyan hajtják végre a támadók aljas bűncselekményüket. Senki sem sietett a lány segítségére; senki nem emelte fel időben a telefonkagylót, hogy kihívja a rendőrséget”.* (Aronson E., *A társas lény*, 64., Akadémia 2008.)

A zaklató, az áldozat és a szemlélő mindhárman egy tragikus színjáték szereplői, aminek nap mint nap tanúi lehetünk az otthonunkban, az iskolákban, a játszótereken vagy az utcán. A „zaklató” szerepet játszó gyerek nap mint nap belebújik a szerepébe, felmondja a szövegét, és eljátssza a jelenetét csakúgy mint az „áldozat” és a „szemlélő”. A gyerekek jelentős része általában mindhárom szerepet kipróbálja. Akadnak, akik egyszerre alakítják a zaklatót és az áldozatot (a zaklatást elkövetők szinte mindegyike maga is átélt zaklatást). Néhányan azonban valamelyik szerepbe ragadnak (legtöbben szemlélők maradnak) és képtelenek kitörni a megszokott szereposztásból. Mindhárom szerep súlyosan káros következményekhez vezethet.

 **A zaklatás tipikus lefolyása:** a zaklató terepszemlét tart az iskolaudvaron kiszemeli a célpontot és felméri, hogy számíthat-e felnőtt közbeavatkozására és a többiek figyelmére. Látszólag véletlenül nekimegy a kiszemelt célpontnak, és közben figyeli mind az ő, mind a többiek reakcióját. Csúfolni kezdi az áldozatot, igyekszik őt elszemélyteleníteni. Az áldozat gyomra összerándul, tesze-tuszán viselkedik, nem tudja mit tegyen. A szemlélők vagy elfordítják a fejüket, vagy nevetésben törnek ki, és ezzel a támadó oldalára állnak – tulajdonképpen hallgatólagos beleegyezésüket adják a támadáshoz. A zaklató oldalba löki az áldozatot; nem egyenrangú társnak, hanem nevetség tárgyának tekinti; megragadja és messzire hajítja a labdáját. Az áldozat önmagát okolja a támadásért („Csak én lehetek ilyen béna és szerencsétlen!”) Ostorozza magát, amiért ilyen tehetetlen és gyenge és győzködni kezdi magát, hogy a zaklató igazán nem is akarja bántani őt. A szemlélők egy része távolabb húzódik és furdalja a lelkiismeret, amiért nem lépett közbe. Nem mer szólni a felnőtteknek, nehogy árulkodónak tartsák. Tehetetlennek érzi magát és fél, hátha ő lesz a következő. Rémisztő lenne elveszíteni a csoportban kivívott helyét. Elkezdi megnyugtatni lelkiismeretét: „ez az ő ügyük”, „egyébként is megérdemli” stb. A többi szemlélő bekapcsolódik a csúfolódásba és egymásnak adogatják az áldozat labdáját. A gúnyolódással elszemélytelenítik az áldozatot, érzéketlenné válnak iránta és ez további, még súlyosabb erőszakra sarkallja őket. ***A zaklató*** vérszemet kap, még jobban gúnyolja, terrorizálja az áldozatot, tettlegesen is agresszívabbá válik, fenyegetőzik, hogy rettegésben tartsa. Az elért hatás élvezettel tölti el, oldódik szorongása, mert ***akkor érzi igazán erősnek magát, amikor a másikat kis senkinek, gyengének (félénk nyuszinak/beszari alaknak) láthatja magához képest***. Az áldozat minden órán azon töri a fejét, hogyan kerülhetné el a zaklatót. Képtelen a tananyagra figyelni. Kifogásokat keres, csakhogy távol maradhasson az udvartól, mosdótól és az ebédlőtől. Testi tüneteket kezd produkálni, reményvesztettnek és tehetetlennek érzi magát. A szemlélők attól való félelmükben, hogy ők lehetnek a következő áldozat (bekapcsolódva vagy még távolabbról elkerülve a zaklatót) kezdik meggyőzni magukat, hogy nem, őrájuk nem kerülhet sor, mert az áldozat esetében előre is látható volt a támadás, csak azt kapta, amit megérdemelt, egyébként is egy nyámnyila vagy gyenge alak, és eddig sem barátkoztak vele. A zaklató még kegyetlenebbül kínozza az áldozatát lelkileg, és sok esetben testileg is.

 A zaklatót a közösség mint agresszív gyereket skatulyázza be, ennek következtében képtelen egészséges kapcsolatokat kialakítani, mivel nem képes mások helyébe képzelni magát. Mindeközben ő úgy érzi, hogy társai kedvelik, hisz hatalma van felettük és többen mellé társulnak, senki nem száll szembe vele. Látszólag tisztelete van az osztályban. Valójában csak félnek tőle, de nem szeretik. Olyannak látják, aki azt hiszi, neki mindent szabad, intoleráns és kirekesztő, de ezt nyíltan általában nem vállalják fel. Szociális képességei terén visszamarad, az agresszív viselkedés normájává válik (az is lehet, hogy bűnözővé válik).

 Az áldozat a mélyülő depresszió és düh jeleit mutatja: önmagára éppúgy haragszik, mint a zaklatóra, a szemlélőkre és a felnőttekre, akik nem akarják vagy nem tudják megvédeni. Öngyilkosság vagy bosszúállás veszélye áll fenn. Romlik a tanulmányi eredménye, emiatt még jobban szégyelli magát. Még inkább befelé fordul és elszigetelődik a közösségtől vagy olyanokhoz csatlakozik, akiket kiközösítenek és elsüpped az önsajnálat köreiben, vele együtt forralva ki a bosszút.

 A szemlélők vagy bűntudattól gyötörve, megtört önbecsüléssel, gumigerincű emberekként nőnek fel, akik nem éreznek magukban kellő erőt és önbizalmat, hogy változtassanak hozzáállásukon, vagy olyannyira érzéketlenné válnak mindenféle erőszak iránt, hogy egyszerűen az élet velejárójának tekintik: „ami nem öl meg, az megerősít” – legyintenek. Egyre érzéketlenebbé válhatnak a kegyetlenséggel szemben és esetleg később maguk is zaklatóvá léphetnek elő. Nagyobb eséllyel fogják mintának tekinteni a zaklatást – különösen, ha népszerűnek, erősnek és példaképüknek tekintik a zaklatót. A kiskamaszok között nem szokatlan jelenség, hogy azért csatlakoznak a zaklatóhoz és alázzák meg egy kapcsolat keretein belül verbálisan vagy fizikailag társukat, hogy saját csoporton belül elfoglalt pozíciójukat megerősítsék. Mivel a kortárscsoport együtt játssza el a „színdarabot” az egyes tagokban csökken a felelősségérzet. Ha a zaklatást nem szankcionálják, eltompul a lelkiismeret. Mivel a gyerek a lelke mélyén érzi, hogy a tétlen szemlélődéssel megszegi az áldozat iránti kötelességet, egyre inkább romlik az önbizalma, romlik az önértékelése. ***A zaklatás mindig nyomot hagy az emberben: ártatlan szemlélők nem léteznek.*** Vétkesek közt cinkos, aki néma. A bűnrészesség fokozatait nézve vannak csak különbségek. Olweus kutatása szerint a támadások 85%-ában valamilyen mértékben részt vettek a kortársak, és a zaklatókhoz nagyobb tisztelettel és kedvességgel viszonyultak a kortársak, mint az áldozathoz. Ha egy valaki van olyan becsületes és bátor, hogy kiálljon társaiért, akkor a törődés, a szeretet körforgása erőre kap a közösségben. Ha az egész csoport egyhangúan nemet mond a zaklatók uralmára, megszakad az erőszak körforgása.

Amikor 1940-ben a náci Németország megszállta Dániát, az ország polgárai erős ellenálló mozgalomban forrtak egybe. Nem kívánván közreműködni a dániai zsidóság deportálásában, kis halászhajóikon csempészték át ismerőseiket Svédországba. A kis dán faluból való Preben mindössze 17 éves volt, de bátran szembeszállt a nácikkal. Elmondja, honfitársaival együtt miért tette: „Nem hagyhatjuk magára azt, aki bajban van. Nem fordíthatunk hátat, ha valaki segítséget kér tőlünk. Tisztesség nélkül nem élhet az ember… hogyan lenne képes tükörbe nézni, ha tudja, hogy micsoda szenvedés vár ezekre az emberekre”.

 Fiúk és lányok egyaránt részt vehetnek a színjátékban. Helyettesítsük csak be a testi bántalmazást, kiközösítéssel és rosszindulatú pletykák terjesztésével és máris kész az új „színdarab”. Csak az okok változnak, hogy származása, neme, vallási meggyőződése, külső megjelenése, értelmi képességei stb. miatt gúnyolják, de a forgatókönyv marad. Egy amerikai kutatás során a 12-15 év közötti kiskamaszok 86%-a nyilatkozott úgy, hogy az iskolában ugratják, illetve zaklatják.

**A zaklatás három ismertetőjele** (még ha az a „barátság” leple alatt is történne):

1. Egyenlőtlen erőviszonyok: a zaklató idősebb, erősebb, szókimondóbb, magasabb rangban van, más származású, nemű vagy számbeli fölénnyel, csoportos erővel jön.
2. Testi vagy lelki fájdalmat akar okozni szándékosan és örömét leli abban, hogy látja áldozatát szenvedni.
3. Állandósult fenyegetettség érzés az áldozatban, amiatt, hogy az erőszakos cselekmény megismétlődhet.

**A zaklatás három fajtája:**

1. Verbális zaklatás: az ismert zaklatási esetek 70%-át teszi ki, egyformán jellemző fiúkra és lányokra. A pletyka lealacsonyító, szenzációhajhász módon felnagyítja a célba vett gyermek gyengeségeit vagy a vele kapcsolatos eseményeket: „Hallottad, mit művelt?” Ha a közösség megtűri vagy elnézi a verbális zaklatást, az válik a normává. Jelenthet csúfolódást, gúnyneveket, kegyetlen kritizálást, rágalmazást, rasszista kirohanást, szexuális töltetű célzást. Jelentheti, hogy az áldozatból kizsarolják zsebpénzét, használati tárgyait. Zaklathatják telefonon, e-mailben, megvádolhatják alaptalanul, terjeszthetnek róla pletykákat – igen, a szóbeszéd is zaklatásnak minősül olykor: „mert a halandók közt könnyen kap szárnyra a rossz hír, …s nehezen rázod le magadról” (írja Hésziodosz költő, Kr. e. VIII. században) Miután egy gyermek a viccelődés állandó tárgyává válik, más tevékenységekből is kizárják, utolsóként választják be a csapatba és elsőként igyekeznek megszabadulni tőle. Hiszen kinek kell egy „lúzer”. A verbális zaklatás önmagában is elég egy kiszemelt ember tönkretételéhez. Hamed Natish, aki 14 évesen vetette magát a mélybe 5 oldalas búcsúlevelében 4 oldalon át sorolta a gúnyneveket, amelyeket társai ragasztottak rá: „nagyorrú”, „kockafej”, „dilinyós”, „köcsög”… Gyakran a verbális zaklatáshoz társul még a kapcsolati vagy a fizika zaklatás, vagy mindkettő. Azért veszélyes, mert nem olyan látványosan észrevehető, mint a fizikai zaklatás, de adott esetben még annál is súlyosabbá válhat.
2. Fizikai zaklatás: a fizikai bántalmazással járó szerep okozza a legnagyobb kárt a zaklatóban – ő lesz a legesélyesebb, hogy bűnözővé váljon. Fiúkra jellemzőbb (hisz ők nagyobb csoportokban játszanak, ahol a fiúk társadalmi ranglétráján alacsonyabban álló, sokszor okosabb, de fizikailag gyengébb vagy kisebb termetű fiúkra szállnak rá), de láttunk már termetesebb lányokat, fiúkat megszurkálni. Minél idősebb és erősebb a zaklató, annál veszélyesebb a támadása: „Csak rá akartam ijeszteni. Nem akartam eltörni a karját.” Az ütés, rúgás, harapás, csípés, pofon, karmolás, fojtogatás, bökdösés, köpködés, másik ruháinak, tulajdonának megrongálása stb. tartozik ide.
3. Kapcsolati zaklatás: a külső szemlélő számára ez a legnehezebben észrevehető zaklatási forma. A lányokra jellemzőbb és ebben elképesztően találékonyak, bár fiúk is alkalmazzák. A kislányok kisebb, zártabb csoportokban játszanak, amiből könnyebben kirekesztenek másokat, szigorúan meghúzva a határokat. Alattomos módszer, mert az áldozat önértékelését módszeresen teszi tönkre támadója azzal, hogy nem vesz róla tudomást, elszigeteli, kiközösíti. Ha a kiközösítés pletykák terjesztésével párosul, akkor egy rendkívül hatásos, de nehezen észrevehető fegyverrel van dolgunk. Maga az áldozat talán nem is szembesül a róla terjesztett hazugságokkal, épp csak azok következményeit kell viselnie: „ne menj a közelébe, mert tetves!” „Ne barátkozz vele, a fél focicsapat megvolt neki! Végül még rólad is azt hiszik, hogy könnyen megkapható vagy.” Akkor alkalmazzák, ha el akarják utasítani, szigetelni az áldozatot, vagy ha tudatosan tönkre akarnak tenni egy barátságot. Ezt egészen „finom” jelzések is kifejezhetik: a lenéző tekintetek, fintorok, sóhajok, szemöldökráncolások, megvető mosolyok, kuncogások stb. A kamaszkor küszöbén képes a legerősebb hatást kifejteni. A tizenéves korba érve a gyerekek mindenképp elkezdik keresni önmagukat, mindenképp el akarják nyerni társaik elfogadását. Sokszor nem tekintjük zaklatásnak, ha a gyereket az elszigetelés szándékával szándékosan nem hívják születésnapi zsúrokra, nem veszik be a játékba. A fájdalom, amit okoz gyakran rejtve marad, vagy elintézzük egy legyintéssel, pedig élet-halál kérdése is lehet.

 Alexandra Shea leírja, milyen nagy hatalmat szerezhetnek a kapcsolati zaklatók a „normálistól” eltérő társaik felett: Tőlük is féltem, a fiatal kápóktól, akik ezeknek a rusztikus gulágoknak a földalatti világában parancsolnak. Gonosz királylányok ők, akiktől csak úgy hemzseg a hatodikos lányok társadalma. A hajuk mindig maga a tökély, az öltözékük úgyszintén. Ők mondják meg, ki van benn és ki az, aki a külső sötétségre vettetik, aki nevetgéléseik, susmorgásaik tárgya lehet, akit kiutálhatnak. Valami azt súgta, hogy az ő köreikben az olvasás nem számít méltányolható elfoglaltságnak, és a könyvmolyoknál csak a veszett mosómedvéket tartják alacsonyabb rendűnek.

***Kamaszokban a valahova tartozás késztetése olyan erős lehet, hogy elképesztő kegyetlenkedésre képesek önmagukkal vagy társaikkal szemben, csak hogy a kortárscsoport befogadja őket.***

**Fontos tudni, hogy a zaklatás annál inkább folytatódik, minél láthatóbban felzaklatja az áldozatot.**

**Az első reakció dönti el, hogy a célpontból áldozat lesz-e.** Ha a kiszemelt gyerek nem tud ellenállni a támadásnak – vagyis úgy viselkedik, ahogy a zaklató elvárja: vagyis kétségbeesik, megijed, közönybe süllyed ahelyett, hogy asszertív (nem agresszív) módon reagálna, akkor egyfajta testi-lelki átalakulás veszi kezdetét. Nem marad ugyanaz, aki a támadás előtt volt. Minden további atrocitás után egyre jobban gyengül majd, egyre nő a bűntudata, a kudarcélménye, elszigetelődik, nem tud koncentrálni. Egyre nő az öngyilkosság és a bosszúállás esélye. Végzetes tanács, ha egy gyereknek azt mondjuk, amikor zaklatják, hogy ne vegyen róla tudomást. Az iskolai lövöldözések kétharmadának elkövetőjét korábban üldözték, zaklatták.

Az áldozatok leggyakrabban nem számolnak be pl. szüleiknek a zaklatásokról, mert szégyellik, hogy áldozattá váltak és egyébként is sokat hallották: „birkózz meg vele egyedül”. Ezen túl félnek a megtorlástól, továbbá azt gondolják, úgysem tudnának vagy akarnának segíteni mások vagy a felnőttek, hisz úgy tűnik, épp a felnőttek adnak engedélyt – esetleg hallgatólagosan – a többi gyereknek az agresszióra, s az árulkodás egyébként is csúnya dolog. Elhiszik a hazugságot, miszerint a zaklatás a gyerekkor elkerülhetetlen velejárója. Ezért fontos, hogy időben észrevegyük a vészjeleket, finom jelzéseket: pl. ha a gyerek elveszíti az érdeklődését az iskola iránt, s mindenáron otthon akar maradni, vagy kerülő úton megy az iskolába, romlik tanulmányi eredménye, éhesen jön haza (elvették tőle ételét) vagy rögtön a mosdóba rohan (az iskolában nem mer oda bemenni). A szülőnek és tanároknak mindenképpen közbe kell lépni, hogy megtörhetők legyenek az erőszak körei, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a szülő berohan az iskolába, hogy egy személyben maga rendezze a helyzetet (mert azzal nemcsak a zaklató ázsióját emeli, hanem a gyermeke számára is egyértelművé teszi: alkalmatlannak tartja arra, hogy kiálljon magáért. Létkérdés ezért, hogy a gyerek elmondja a szülőknek és a tanároknak, ha akár őt, akár más valakit zaklattak, hisz csak közös erővel és bölcs együttgondolkodással találhatók meg a legmegfelelőbb lépések.

**Hogyan segítsünk az áldozatnak?**

 Mivel az áldozat önmagát ostorozza és szégyelli, amiért áldozattá vált, ahogy reagált vagy nem reagált, előbb hagy mesélhesse el szülőnek vagy igaz barátnak, felnőtt segítőnek, hogyan érzi magát – ezt hallgassuk végig, éreztetve: „megértelek, a te oldaladon állok, nem vagy egyedül”, majd a tények felől tájékozódjunk. Éreztessük és mondjuk is ki: „nem te tehetsz róla.” Mindig a zaklató tehet róla! Senki sem érdemli meg, hogy bántsák! Lehet, hogy a viselkedése idegesíti a zaklatót, ám ez sohasem lehet mentség a kegyetlen vagy megalázó bánásmódra. A zaklató már éppen eléggé megalázta őt, tettével értésére adva: nem érdemelsz tiszteletet, úgysem vagy képes megvédeni magad, semmit sem tehetsz az ellen, ami itt pl. az iskolában történik veled; téged senki sem szeret. A gyereknek elsősorban arra van szüksége, hogy a szülő meggyőzze őt ennek az ellenkezőjéről: „én nagyon szeretlek téged”, „igenis tehetsz ellene”. Együtt kitalálunk valamit, hogyan kerülheted el a veszélyes helyzeteket, hogyan szerezheted vissza az irányítást. Minden esetben jelenteni kell a zaklatást az osztályfőnöknek vagy az igazgatónak és azt, miként hatott az a gyermekre. Nyomon kell követnie a szülőnek a többi gyerek védelme érdekében is tett fegyelmi lépéseket.

 Soha **ne kisebbítsük** vagy magyarázzuk **a zaklató viselkedését**, ne keressünk rá mentséget! **Ne ragadjuk magunkhoz az irányítást!** Még tehetetlenebbnek érezné magát, tovább rontaná presztízsét osztálytársai között. **Ne tanácsoljuk a gyereknek azt, hogy minden áron kerülje el a zaklatót**, mert csak kiszimatolják a félelmét. Persze akut vészhelyzet idején kerülje! Ugyanez áll az iskolaváltásra is. Ne az áldozatot kényszerítsük változtatásra, hanem a zaklatókat, fegyelmi lépésekkel, melyeknek célja nem a büntetés, hanem a zaklató belső indíttatásból fakadó változása, a kibékülés és aktív jóvátétel lehetősége. **Ne tanácsoljuk azt a gyereknek, hogy vegye fel a kesztyűt!** Valóban arra akarjuk nevelni, hogy a háború a megoldás? A zaklató egyébként is épp azért őt szemelte ki, mert nem egyenrangú ellenfél. Még erősebb zaklatók karmai közé kerülhet. **Védje meg magát, legyen határozott, de ez általában azt fogja jelenteni, hogy használja az eszét (ügyesen megfeleljen) és a lábát (ha futni kell)**. Ne találkozzon a szülő személyesen a zaklatóval vagy szüleivel (védekező álláspontra helyezkednének)! Az iskolapszichológus beszéljen először az áldozattal és szüleivel, majd pedig a zaklatóval és szüleivel. Fontos, hogy a gyerekek tudják, a zaklatást jelenteniük kell a szüleiknek és tanáraiknak, még ha sikerült is megállítaniuk. Ezt nem nevezzük árulkodásnak. Mert az árulkodás célja nem az, hogy egy lehetséges bajt megelőzzünk, hanem, hogy valakit magunkhoz képest hátrányosan tüntessünk fel.

**A zaklatás négy ellenszere: önbizalom, barátságos viselkedés, egy jó barát, jó beilleszkedési képesség.**

Aki barátságos és hajlandó együttműködni másokkal, megosztja, amije van, jó a humorérzéke és képes bekapcsolódni mások játékába, az kisebb eséllyel lesz áldozattá.

 Önbizalom: a magabiztos gyerekek inkább fogják tulajdonítani rajtuk kívül álló okoknak, hogy célponttá váltak, így kevésbé elbizonytalaníthatóak. Mormolhatják magunkban, de a zaklatónak is címezhetik: Én igazán rendes ember vagyok. Semmivel sem érdemeltem ki ezt. Eltévesztette a házszámot. Biztosan bal lábbal kelt fel és azért gonoszkodik, hogy jobban érezze magát. A célpont első reakciója rendkívüli jelentőséggel bír. **A lényeg, hogy álljanak ki magukért és érzékeltessék, hogy nem velük van a baj, hanem a támadóval. Ha agresszívan válaszolnak, a zaklató egyel több elkeseredett áldozatot tudhat magáénak, de a passzivitás hasonlóképpen agressziót szül.** Amit nyugodtan mondhat a barátjának, az ez esetben nem fog jól elsülni: Ezt ne csináld! Ez fáj! Hagyj békén! – mert ez csak zene a fülének. Csakis határozott, asszertív, de nem betámadó megnyilvánulásokkal van esélyünk visszaszorítani őt: „Fú, haver, ez most jól kibukott belőled. De nekem nincs szükségem erre. Szevasz!” „Ez elég undorító dolog volt tőled. Egyikünkhöz sem méltó.” Ezzel megerősíti, hogy ő irányítja a saját viselkedését, ő dönti el, mit kezd a zaklató szavaival vagy tettével. A zaklatók így mustrálnak, hogy kemény fából faragtak-e. Furcsa mód csak azokra tudnak felnézni, akik ezt mondják: „Ezzel itt nem sokra mész.”

 Michael McMannis egy kanadai televíziós producer elmesélte, hogyan zaklatták gyerekkorában, és milyen tanáccsal látta el az Édesapja:

Minden nap, nem sokkal dél előtt a mögöttem ülő nagydarab fiú, rázni kezdte az öklét közvetlenül az arcom előtt, és rám förmedt: „Az adósom vagy!” Amint megkezdődött az ebédszünet, hazarohantam, és elcsentem a pénzt az anyám táskájából, hogy délután átadjam Gormannak. Ez heteken át így ment, de végül erőt vett rajtam a lelkiismeret-furdalás, erősebbnek bizonyult még a Gormantól való félelmemnél is. Elmondtam az apámnak, mit tettem és miért. Ő azt felelte: „Michael, egész életedben fel fognak bukkanni efféle Gormanok. Ki kell állnod elé, és közölnöd kell vele, hogy vége, nincs tovább, nem hagyod, hogy ilyen alakok megfélemlítsenek.” Másnap iskolába menet magamban gyakoroltam, mit fogok mondani ennek az erőszakos fiúnak. Amikor előredugta az öklét, szépen megfordultam, kihúztam magam, és kimondtam a mondatot, amelyet apám az előző este a számba rágott: „Vége, Gorman. Nem kapsz több pénzt.” Abban a pillanatban sokkal kisebbnek láttam őt, magamat pedig jóval nagyobbnak és erősebbnek éreztem. Soha többé nem dugta az öklét az orrom alá.

 Vajon minden esetben beválik-e, ha a gyerek kihúzza magát és határozottan megmondja a véleményét? Sajnos nem. Az a fontos, hogy legyen több, jól begyakorolt „mondókája”, és néhány cselekvési terve, valamint tudja, hogy az adott helyzetben melyiket érdemes előhúznia. **Olykor csendben elmormolt önbizalom-építő mondatokra van szükség, olykor hangosan kimondott szavak, vagy egy jó hangos segélykiáltás segíthet. Néha jobb nagy levegőt venni és futásnak eredni. Időnként az a legokosabb, ha odaadjuk a pénzünket vagy a dzsekit. Meg kell értetni a gyerekekkel, hogy a biztonságuknál semmi sem értékesebb.**

Megelőző lépés, hogy megpróbálunk barátságosan viselkedni egy lehetséges zaklatóval. Az asszertív reakció három eleme: a gyerek higgyen abban, hogy senki sem foszthatja meg a méltóságától; hogy ő dönti el, miként reagál; ne legyen hajlandó lesüllyedni a zaklató szintjére, s ne támadjon vissza. **Ha az áldozat önvédelmi módszereit nem az agresszor, hanem az agresszió semlegesítése céljából alkalmazza, akkor ez is egy kitörési pont lehet az erőszak körforgásából.** Feltéve, ha a zaklatót minden megelőző fegyelmi lépésen végigvezették, akkor a teljes gyógyulás és kibékülés érdekében kezdeményezhető a találkozás a zaklató és az áldozat között.

**Hogy lehetünk szemlélőből tanúk?** A zaklatás egyik formája a pletyka. Ha közösségünkben észrevesszük, hogy egyesek csúnya pletykákat terjesztenek társaikról és azt mondja valaki, hogy ő csak továbbadta, akkor megteheti a következőket: kérjen bocsánatot a pletyka szenvedő alanyától. Menjen oda mindenkihez, akinek továbbadta a pletykát, és mondja el, hogy nem igaz, s kérje meg őket, hogy ne terjesszék. Kérje meg őket, hogy szóljanak mindazoknak, akiknek továbbadták, és mondják el, hogy tőle hallották, de ő szeretné jóvátenni a hibát. Legjobb tudása szerint hozza helyre az okozott kárt. Vigasztalja meg az áldozatot: ebédeljenek egy asztalnál, hívja el biciklizni vagy vendégségbe. Ahogy a közösség viselkedéskultúrája romlik, úgy válhatnak egyre többen a szemlélők közül is, különféle zaklató csoportok célpontjává, hiszen nekik kedvez igazán az effajta közeg. A szülő biztosítsa gyerekét, hogy képes kilépni a közönyös szemlélő szerepéből. Egy 1995-ös tanulmány szerint a gyerekek 13%-ahajlandó kiállni és felszólalni az áldozat érdekében, gyakran az egész közösség ellenében.

 A konfliktuskezelés sikeres szakértője a japán-amerikai Derek Okubo elmesélte egy 35 évvel ezelőtti élményét a játszótérről. Az osztályban ő volt az egyetlen japán, ezért a társai egyszer körbeállták, gúnyolni, majd ütni kezdték: „Te kis ferde szemű, sárga gyerek, menj vissza oda, ahonnan jöttél!” Egy fiú, Scott Russel azonban védelmébe vette, kivezette a csúfolódók gyűrűjéből, és játszani kezdett vele. A játszótéri incidens nem sokkal azután történt, hogy a testnevelő tanár galléron ragadta Dereket, és az arcába üvöltött: „Egy hatalmas karót kapsz, te kis ferde szemű!” Derek döbbenten tűrte. Nem csoda, ha a gyerekek vérszemet kaptak. Scott nemcsak bele tudta képzelni magát Derek helyzetébe, nemcsak együtt érzett vele, hanem a következő lépéshez is meg volt benne a bátorság. Rá mert szólni a többiekre, hogy hagyják békén a fiút. Úgy döntött, hogy inkább jót tesz, mint hogy „jó fejnek” tűnjön a társai szemében. Előfordul, hogy a gyerekek akarnak tenni valamit, de nem képesek a konformitást megkövetelő csoportnyomás ellenében cselekedni. Scott azért volt képes elviselni társai gúnyolódását, mert a szülei elegendő önbizalmat tápláltak belé.

Minden közösségben szükségesek határozott korlátok és szankciók, melyek nem tűrik az elfogadhatatlan viselkedést. Létezik egy jelenség, ami komoly akadályt gördíthet az összetartó, bajtársias közösség kialakulása elé, ez pedig a klikkesedés. Ha a piramis csúcsán lévők elkezdenek valakit pl. strébernek csúfolni, akkor az alattuk álló szinten lévők is ugyanezt fogják tenni, hogy bevágódjanak a legjobbaknál. Mindenki pontosan tudja, kik azok, akiket következmény nélkül gúnyolhatnak.

**Internetes zaklatás:** Az internetes zaklatás nem ér véget, amikor hazaérsz a suliból. A gyerekek egy 45 órás munkahetet töltenek el úgy, hogy „fönt vannak” a neten, „be vannak kapcsolva”. A média hatalommal bír, definiálja a valóságot a gyerekek számára, és meghatározza, milyenné válnak, milyen világban élnek.

 A gyerek személyével kapcsolatban tett gúnyos, lejárató megjegyzések, felvételek gyakran az egész világon láthatóvá válnak és sokszor lehetetlen azokat törölni. 2002-ben 1000 lány megkérdezésével készült felmérés szerint a 13-18 év közötti lányok 30%-a tapasztalt szexuális jellegű zaklatást valamilyen csetszobában, például meztelen férfiak fényképét mutatták nekik. Mondd meg az internetes zaklatónak, hogy nem szeretnél résztvenni abban, amit csinál. Sohase reagálj olyan blogbejegyzésre, aminek lejáratásod a célja, inkább iratkozz le! Sohase továbbíts megszégyenítő, sértő dolgokat! Mentsd el, vagy másold le az ilyen tartalmakat és mutasd meg egy felnőttnek! Határozzátok meg, hogy milyen lépéseket fogtok tenni! (Az egész előadás idáig nem más, mint kivonatolt részek Coloroso, Barbara, *Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Hogyan szakíthatja meg a szülő és a pedagógus az erőszak körforgását,* Harmat, Budapest 2014. című könyvből)

Egy kiváló videó a témában, amit érdemes megnézni a kiscsoportos beszélgetés előtt!

https://www.facebook.com/agostonlaszloartist/videos/1275805459190216/

**KÉRDÉSEK:** Melyik pozícióban találod magad olykor az ábrán jelöltek közül? (Melléklet 2) Előfordult-e már olyan, hogy lelkiismereted ellenére megtettél valamit csak azért, hogy egy csoport vagy az osztályod befogadjon? Mi ad erőt, hogy egyéniség maradj és ellenállj a csoportnyomásnak? Tapasztaltál-e már zaklatást, hogy téged vagy másokat zaklattak? Elmondtad-e szüleidnek, felelős pedagógusnak? Előfordult-e, hogy zaklatóként vagy csatlósként viselkedtél? Milyen igény tragikus kifejeződése vezethet el valakit oda, hogy aktívan közreműködjön zaklatásban? Voltál-e már tétlen szemlélője egy zaklatásnak? Mi bénított meg? Mit gondolsz miért? Mivel próbáltad megnyugtatni a lelkiismeretedet? Volt-e, hogy te vagy valaki tanúvá lépett elő? Hogyan kell ezt csinálni? (Pl. szólsz szülőnek, tanárnak vagy zaklatónak) Mi ad erőt, hogy bátran viseld a következményeit? Milyen romboló viselkedéskultúra megtűrt osztályodban, közösségedben? Hogy lehet pl. a pletyka okozta károkat „jóvátenni”? Jézus hogyan kezelte az őt vagy másokat érő bántalmazásokat, megfélemlítést? (vö. Melléklet 1) Előfordult-e már, hogy hirtelen kiszemelt célponttá váltál? Mi segít megelőzni, hogy áldozattá válj? Mi segít kilépni egy passzív áldozat szerepből? Hogyan tudod magad megvédeni? Hogyan tudod kezelni a támadó(k) és tétlen szemlélők által közvetített szorongásokat, kisebbrendűségi érzést, önutálatot? Hogyan lehet megbirkózni az öngyilkossági gondolatokkal? Hogyan lehet kezelni a támadó(k), a tétlen szemlélők és felnőttek ellen felgyűlt haragot?

**Melléklet 1 -** az *Áldozatok, szemlélők* előadáshoz

**Hogyan válaszol Jézus a megfélemlítésre, bántalmazásra?**

**Írta: Dr. Farkas László atya**

**Áthalad közöttük** (olyan tekintélyt sugárzó erővel, hogy nem mernek hozzányúlni)**:** „Fölvitték a hegy tetejére, ahol a városuk épült, hogy onnan letaszítsák. Ő azonban áthaladt közöttük és elment.” (Lk 4,30)

**Kitépi magát a kezeik közül, elfut: „**Ismét el akarták fogni, de ő kiszabadult kezeik közül.” (Jn 10,39)

**Elbújik, de nem gyávaságból, hanem okosságból**: „Erre köveket ragadtak, hogy megkövezzék, de Jézus elrejtőzött, és kiment a templomból.” (Jn 8,59)

**Soha nem tétlen szemlélő:** megvédi a házasságtörő asszonyt az agyonkövezéstől: „Aki bűntelen közületek, az vessen rá először követ.” (Jn 8,7)

**Elbizonytalanítja ellenfelei pozícióját, tekintélyüket csökkenti – szavak hatalmával él, nevetségessé teszi őket saját szemünkben is:** „Szabad-e a császárnak adót fizetnünk, vagy nem? Ő azonban felismerte álnokságukat, és így szólt hozzájuk: Mutassatok nekem egy dénárt! Kinek a képe és felirata van rajta? Ők ezt felelték: A császáré. Ő pedig így válaszolt nekik: Adjátok meg a császárnak, ami a császáré, és Istennek, ami Istené! Így tehát nem tudták tőrbe csalni a nép előtt, hanem elcsodálkoztak válaszán, és elhallgattak.” (Lk 20,22-26)

**Nem teljesíti ellenfelei követeléseit – tudja, hogy nem neki kell odébb állnia, tántoríthatatlanul elvégzi feladatát, nem engedi kibillenteni magát:** „Még abban az órában néhány farizeus ment oda hozzá, és így szóltak: Menj, távozz el innen, mert Heródes meg akar ölni. Ő ezt mondta nekik: Menjetek, mondjátok meg annak a rókának: Íme, ma és holnap ördögöket űzök ki, és gyógyítok, de harmadnap bevégzem küldetésemet.” (Lk 13,31-32)

**Felelősségre von, megítéli ellenfelei cselekedetét és jelzi azok következményeit:** „Jeruzsálem, Jeruzsálem, aki megölöd a prófétákat, és megkövezed azokat, akik hozzád küldettek, hányszor akartam összegyűjteni gyermekeidet, mint a kotlós a csibéit szárnyai alá, de nem akartátok! Íme, elhagyottá lesz a ti házatok.” (Mt 23, 34-35)

**Szembesít a gúnyos árulással:** „Júdás jött elöl, a tizenkettő egyike, és Jézushoz lépett, hogy megcsókolja. Jézus így szólt hozzá: Júdás, csókkal árulod el az Emberfiát?” (Lk 22, 47-49)

**Leállítja az erőszakot:** „Egyikük oda is csapott a főpap szolgájára, és levágta a jobb fülét. Jézus azonban megszólalt, és ezt mondta nekik: Hagyjátok abba! És megérintve a fülét, meggyógyította őt.” (Lk 22, 49-51)

**Ellenfeleinek tükröt tart, megszégyenítve őket gyávaságuk miatt:** „Úgy vonultok ki ellenem kardokkal és botokkal, mint valami rabló ellen. Mindennap veletek voltam a templomban, mégsem emeltetek rám kezet. De ez a ti órátok és a sötétség hatalmának ideje.” (Lk 22, 52-53)

**Harcol a jogaiért és méltóságáért:** Amikor a poroszló arcul ütötte, Jézus így szólt: „Ha rosszul szóltam, bizonyítsd be a rosszat, de ha jól, miért ütsz engem?” (Jn 18,23)

**Menti a menthetőt** (Pétert, de még a latrot, Pilátust és gyilkosait is):„Mondtam már nektek, hogy én vagyok, felelte Jézus. Ha tehát engem kerestek, engedjétek el ezeket.” (Jn 18,8)

**Kinyilvánítja hatalmát és méltóságát, önbizalma van:** Jézus így felelt Pilátus fenyegetőzésére: „Az én országom nem e világból való. Ha e világból volna országom, harcra kelnének szolgáim, hogy a zsidók kezére ne kerüljek. Az én országom azonban nem innen való.” (Jn 18,36)

**Felelősségre von:** Jézus így válaszolt: „Semmi hatalmad nem volna rajtam, ha felülről nem adatott volna neked: ezért annak, aki engem átadott neked, nagyobb a bűne.” (Jn 19,11)

**Jézust is gúnyolták:** „Szemét bekötötték, (arcul ütötték) és így gúnyolták: „Találd el, ki ütött meg?” (Lk 22,64)„Egyikük mindjárt odafutott és ecetbe mártott szivacsot nádra tűzve, inni adott neki. „Hadd lássuk, eljön-e Illés, hogy megszabadítsa” – mondta.” (Mk 15,36)

**…megpróbálták elszemélyteleníteni** (megkérdőjelezve identitását): „Az Istenben bízott, szabadítsa hát meg most, ha akarja! Hiszen azt mondta: ‘Az Isten Fia vagyok’.” (Mt 27,43)

**Mindeközben nem torzul, nem gyűlöl, hanem áldásforrás**. A gyűlölködő ember elszigetelődik, kerülik. Csak alkalmi szövetségesei vannak, barátai nincsenek.

**Jézus imádkozik gyilkosaiért**: „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják mit tesznek.” (Lk 23,34) Ezzel méltóságát és erejét nyilvánítja ki. Mindeközben nem kényszerű passzív áldozat, hanem:

**Aktív felajánlássá teszi, amit már nem lehet kivédeni**: „Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet!” (Lk 23,46)

Mindezzel **megerősíti önbizalmát**, identitását. Nem engedi, hogy megkérdőjelezzék, elbizonytalanítsák, hisz az Atya Fiának mondja magát. **Soha nem alkalmaz erőszakot!!!**

Amikor már végképp nem menekülhet és nincs ember, aki menthetné, az egyértelmű erőfölénnyel szemben már nem harcol: „Akár csak a juhot, úgy vitték leölésre, s miként a bárány elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta szólásra ajkát.” (ApCsel 8,32) – még ezzel is méltóságát jelzi, s nem adja meg gyűlölőinek a szívességet, hogy kétségbeesett, megvetett áldozatnak lássák, belső erejét, magabiztosságát és az igazságot szolgáltató Mennyei Atyába vetett bizalmát nyilvánítja ki ezzel.

**Melléklet 2.**

Coloroso, Barbara, *Zaklatók, áldozatok, szemlélők* című könyvéből

