



## Becsengettek

A nyári kikapcsolódás után ismét a tanulásé lesz a főszerep. A gyermekeknek fel kell venni a „mindennapok ritmusát”. Az iskolába vezető és a hazavezető útnak is zökkenőmentesnek kell lennie. Az iskolák közelében megnövekszik a gyalogos és kerékpáros forgalom.

Kérjük, hogy a járművel közlekedők kiemelt figyelmet fordítsanak az oktatási intézmények környezetében található gyalogos-átkelőhelyek megközelítésére!  
Gyermekeik biztonsága érdekében fogadják meg tanácsainkat!

- Fontos, hogy csak a már önállóan, biztonságosan közlekedni tudó gyermekeket engedjék egyedül az iskolába!
- A gyermek előre egyeztetett, pontosan ismert útvonalon közlekedjen, melynek esetleges veszélyeire hívják fel a figyelmet!
- Az értékeket ne a hátizsák külső zsebeiben tárolják, mert az könnyen hozzáférhető hely a tolvajok számára!
- Fontos az is, hogy a szülők tudják, hol és kivel töltik a gyermekek a szabadidejüket és azt is beszéljék meg, hogy mikor érkeznek haza!
- Az egyedül otthon lévő önálló gyerekeket is emlékeztessék arra, hogy kinek nyithatnak ajtót, hogyan viselkedjenek egy nem várt idegennel szemben!
- Az internet-használat veszélyeire, a chat - és egyéb közösségi oldalak látogatásának szabályaira is térjenek ki - rossz szándékú felnőttek hálózhatják be a gyermeket, a kisgyermek naivitását, tudatlanságát, óvatlanságát kihasználva. Ennek megelőzése érdekében mondják el gyermekeiknek, hogy idegen személynek ne adják meg nevüket, címüket, személyes adataikat!
- Nem árt emlékeztetni a gyerekeket arra, hogy ha az utcán idegen szólítja meg őket, sem útbaigazítás, sem pedig más indok alapján ne tartsanak velük, illetve ne fogadjanak el semmit!



## Iskolai bántalmazás

Iskolai bántalmazásról, akkor beszélünk, ha néhány fiatal kinéz magának egy csoportból valakit, akit rendszeresen és módszeresen zaklat, megalázó helyzetekbe hoz, esetleg fizikailag is bántalmaz.

### A bántalmazás formája lehet:

- szóbeli (pl. gonoszkodó pletykálkodás, csúfolás)
- érzelmi (kiközösítés, megalázó viselkedés)
- fizikai (verés, ütés, rugdosás)
- szexuális (molesztálás)
- internetes (közösségi oldalakon, vagy e-mailekben történő zaklatás)

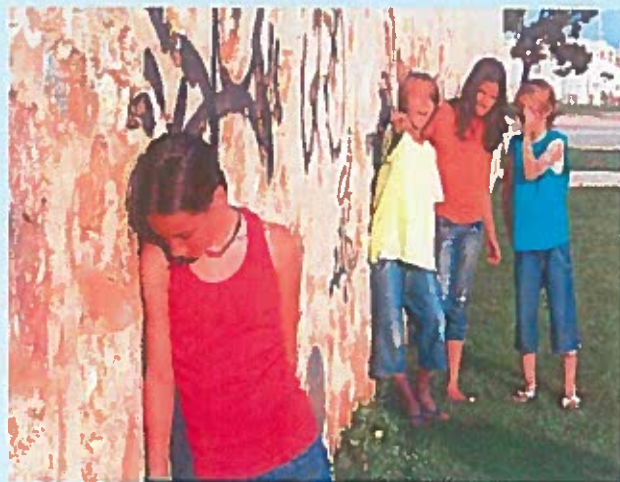
Vannak különbségek a fiúk és lányok között a molesztálás, alázás eszközeiben.

**Lányok** – inkább a lelki kínzás különböző formái jellemzőek, a kiszemelt gyerek kiközösítése, kapcsolatainak, felszámolása, barátainak elcsábítása.

**Fiúk** – inkább a fizikai teljesítményüket, erejüket, macsóságukat, bizonyos esetekben (olyan közegben, ahol ennek értéke van) tárgyi tudásukat vetik be, és áldozatukat ezen a területen igyekeznek ellehetetleníteni, megalázni.

### Következmények

- különböző fokú depresszió, szorongásos betegségek,
- a szorongás testi tünetei, hasfájás, fejfájás, álmatlanság, szívdobogás, fulladás stb ...
- kábítószerfüggőség,
- alkoholizmus,
- iskolai, tanulási nehézségek.





## Hogyan ismerheti fel, hogy gyermeke iskolai bántalmazás áldozata?

- Ismeretlen eredetű foltok, sebek a testén.
- Hirtelen zárkózottá válik, egyedül szeret lenni.
- Egyre kevesebb barátja van, nem hívják bulikba, közös programokra.
- Nem beszél az osztálytársairól.
- Romlanak a jegyei, nem érdeklik az iskolával kapcsolatos dolgok.
- Nem akar iskolába menni, kifogásokat keres, testi tünetekre panaszkodik.

## Mit tehet, ha megtörtént a baj?

- Vegye komolyan, ha kiderül, hogy probléma van!
- Véletlenül se próbálja olyasmivel elbagatellizálni a gondot, hogy "Üss vissza!", vagy "Szólj vissza!". Ha már megtörtént a baj, ennyire egyszerűen nem simítható el!
- Türelemmel hallgassa gyermeke panaszait, ha egyszer sikerült szóra bírni! Ha másnap újra panaszkodik, akkor is!
- Ne hibáztassa őt a történetekért! Éreztesse vele, hogy tudja, nem ő tehet a helyzetről, amelybe került.
- Beszéljen a tanáraival, elsősorban az osztályfőnökkel!

## Mit tehet a szülő?

- Erősítse önbizalmát, dicsérje gyakran, ne csak akkor, ha valami jót csinált!
- Sportoljon, zenéljen, legyen lehetősége olyan tevékenységre, amellyel kiteljesítheti tehetségét, ezzel is öntudatosabbá válik!
- Érdeklődjön az iskolai dolgairól, ne csak a tanulmányi eredményéről, hanem az osztálytársairól is.
- Folyamatosan tartsa a kapcsolatot a tanárokkal!