

COVID-19: VISSZATÉRÉS AZ ISKOLÁBA

Javaslatok és tanácsok tanároknak és az iskolavezetésnek a gyermekvédelmi ügyek kezelésére és a mentális egészség támogatására



Tartalomjegyzék

I. A tanárok kulcsszereplők a tanulók támogatásában az iskolába való visszatérésükkor – gyermekvédelmi szempontok	3
Mire figyeljünk?	4
II. A COVID-19 vírus és a járványügyi intézkedések gyerekekre gyakorolt pszichés hatásainak megértése	4
Milyen pszichés hatásai voltak a pandémiának és a kapcsolódó intézkedéseknek a gyermekekre?.....	4
III. Az iskolabezárások hatása a diákokra: hiányzás.....	5
Tippek tanároknak.....	5
Tippek az iskola vezetősége számára	5
IV. Az iskolabezárások hatása a diákokra: bántalmazás.....	6
Tippek tanároknak.....	6
Tippek az iskola vezetősége számára	7
Tippek tanároknak – bántalmazás és elhanyagolás felismerése	8
Tippek tanároknak – amikor felmerül a bántalmazás gyanúja vagy egy gyerek az őt ért bántalmazásról számol be.....	10
V. Az iskolabezárások hatása a diákokra: stressz, levertség és lelki egészség	11
Tippek tanároknak – a diákok mentális egészségének támogatására.....	11
Tippek tanároknak – azon gyerekek támogatására, akiket közvetlen veszteség ért a járvánnyal összefüggésben (pl. elvesztették valamelyik rokonukat) – gyászfeldolgozás támogatása	12
Tippek tanároknak – amikor a diákok agresszívek vagy dühkitöréseik vannak.....	12
Tippek az iskola vezetősége számára	13
VI. A tanárok mentális egészségéről való gondoskodás	14
Tippek tanároknak.....	14

A jelen dokumentum általános javaslatokat ad a pedagógusoknak és az iskola vezetésének az iskolába való visszatérés kapcsán, a következő területeken:

- *gyermekvédelmi aggályok, ügyek beazonosítása és kezelése,*
- *mentális egészséggel kapcsolatos aggályok, problémák beazonosítása és kezelése,*
- *pedagógusok mentális egészségének és pszichológiai jóllétének támogatása.*

Ebben a dokumentumban ismertetjük a COVID-19 és a korlátozó intézkedések gyermekekre gyakorolt mentális hatásait és ezek kockázatait. Tanácsokat adunk arra nézve, hogy egy pedagógus milyen árulkodó jelekből veheti észre, ha a diákjai bántalmazástól szenvednek, veszélyben vannak, vagy mentális problémákkal küzdenek és javaslatokat adunk arra is, hogyan tehet lépéseket a támogatásuk érdekében.

I. A tanárok kulcsszereplők a tanulók támogatásában az iskolába való visszatérésükkor – gyermekvédelmi szempontok

A COVID-19 járvány jelentős hatást gyakorolt a gyerekek, a serdülők, valamint a családok életére. A járványügyi intézkedések következtében a gyerekek nehéz időszakon vannak túl. A hosszú ideig tartó bezártság, a társas izoláció vagy a szülők egzisztenciális nehézségei, megnövekedett terhei, esetleg a betegségtől való félelem, vagy valamely közeli családtag elvesztése mind olyan tapasztalatok, amelyek megviselheték a gyerekeket.

Azzal is számolnunk kell, hogy a hosszan tartó összezárttság miatt sok gyermek esetleg erőszaknak, fizikai, érzelmi vagy akár szexuális bántalmazásnak lehetett kitéve a családon belül. A szülői és családi stressz, valamint a felnőttek olyan káros megküzdési stratégiái, mint pl. az alkoholfogyasztás megnövelheték a kockázatát a gyerekek elhanyagolásának, és annak is, hogy fizikai, érzelmi vagy szexuális bántalmazást, erőszakot éljenek át a korlátozó intézkedések ideje alatt. az is elképzelhető, hogy egyes gyermekek családon belüli erőszak tanúivá váltak.

A bántalmazást átélt gyerekek nem tudtak segítséget kérni a kijárási korlátozások, valamint a gyermekvédelmi jelzőrendszer működésének fennakadásai miatt. Így könnyen lehet, hogy magában hordoznak sok fájdalmas élményt és érzést, amit az iskolába való visszatéréskor, megosztanak egy hozzájuk közel álló személlyel. Lehet, hogy a hátuk mögött nehéz időszak miatt megváltozott a viselkedés, és a pedagógusok csak erre lesznek figyelmesek. Érdemes tehát végig gondolni, hogy mik állhatnak a megváltozott viselkedés, kedélyállapot hátterében, és ezekre tudatosan reagálni.

Az online térben is több időt töltöttek, ami megnövelhette annak a kockázatát, hogy veszélyes vagy felkavaró tartalmaknak, internetes zaklatásnak és online szexuális visszaélésnek legyenek kitéve, akár a kortársaktól, akár idegenektől.

Fontos, hogy a pedagógusok tudatosan figyeljenek a jelekre, felismerjék azokat a kritikus jeleket, helyzeteket, amelyek arról árulkodnak, hogy egy gyermeknek segítségre, támogatásra van szüksége. Lehet, hogy a problémás, zavaró viselkedés mögött nem a „rosszaság” áll, hanem annak a szükséglete jelenik meg, hogy az adott gyermekkel többet kell törődni ebben az időszakban. Az iskolák újrainításakor különösen nagy szerepük van a pedagógusoknak, iskolapszichológusoknak abban, hogy támogassák a tanulókat ez után a nehéz időszak után.

Mire figyeljünk?

- Lehetséges, hogy a gyermeknek a pedagógus lesz az első olyan bizalmi személy a hosszú otthonlét után, aki felé jelezni tudja, ha bármilyen bántalmazás érte abban az időszakban, amikor távol volt az iskolától.
- A gyermeknek gyakran nincsenek szavai annak megfogalmazására, hogy mi történt vele az elmúlt időszakban, hogyan érzi magát jelenleg. Fontos, hogy a pedagógus olyan támogató légkört teremtsen, amiben a gyerekek könnyebben megnyílnak, így beszámolhatnak az őket ért esetleges sérelmekről.
- Előfordulhat, hogy az iskolában nyílik először lehetőség arra, hogy beazonosíthassuk és támogathassuk azokat a tanulókat, akik bántalmazásnak vagy veszélyeztetésnek vannak kitéve.

II. A COVID-19 vírus és a járványügyi intézkedések gyerekekre gyakorolt pszichés hatásainak megértése

Milyen pszichés hatásai voltak a pandémiának és a kapcsolódó intézkedéseknek a gyermekekre?

- Noha a gyerekeket a vírus közvetlen hatása kevésbé érintette, mint a felnőtt populációt, a gyerekek egy része maga is megbetegedhetett, néha kórházba kerültek, vagy hosszabb időre elkülönítették őket a családjuktól.
- Ha családtagjaik vagy barátaik kapták el a vírust és esetleg elvesztették szeretteiket, rokonaikat, akkor nyilvánvalóan félelmet és szorongást éltek át és talán még most is félnek, aggódnak saját maguk vagy a családjuk, barátaik miatt. Aggódhatnak az iskolába való visszatéréssel járó kockázatok miatt is.
- Az iskola bezárása és a kijárási korlátozás megzavarták a gyerekek napi rutinját, a tanulmányi fejlődésüket és társas kapcsolataikat. Kevesebb támogatást kaphattak pont abban az időszakban, amikor leginkább szükségük lett volna rá.
- A gyerekek aggódhatnak a jövőjük miatt is, akár azért, mert lemaradtak a tanulmányaikban, akár azért, mert fellazultak a baráti kapcsolataik, akár azért, mert családjuk nehéz egzisztenciális helyzetbe került.
- A serdülő korosztály különösen nehéz helyzetbe került, fontos életesemények maradtak el, melyeknek mind identitásformáló hatásuk van. Tanulmányi előmenetelüket alapvetően befolyásolta a digitális oktatás hosszú időszaka, pl. az érettségi vizsgákra, nyelvvizsgákra sokkal kevesebb támogatás mellett kellett felkészülniük.
- A hátrányos helyzetű tanulók (pl. a fogyatékkal élők, vagy a hátrányos helyzetű régiókban és a gyermekvédelmi gondoskodásban élők) ezt az időszakot is különösen megszenvedték, hiszen sokkal kevésbé fértek hozzá a digitális oktatáshoz, ill. azokhoz a fejlesztő foglalkozásokhoz, amelyek meglévő hátrányaikat hivatottak csökkenteni.

III. Az iskolabezárások hatása a diákokra: hiányzás

A hosszan tartó iskolabezárások után megnövekszik a kockázata annak, hogy bizonyos gyerekek nem térnek vissza az iskolába. Míg néhány gyerek és család esetében ez a vírushelyzethez való félelemmel állhat kapcsolatban, sok esetben az általános lemorzsolódás veszélyével is számolnunk kell. Magyarországon a tankötelezettség korhatára jelenleg 16 év, tehát a pandémia miatt könnyen előfordulhat, hogy egy 16 évnél idősebb, vagyis már nem tanköteles fiatal, aki az iskolabezárások előtt még járt iskolába, az újrainitásnál végleg lemorzsolódik.

Az elhúzódozó (iskolák újrainítását követő) hiányzás okai a következők lehetnek:

- szülők vagy gyerekek túlzott szorongása a megbetegedés miatt
- a gyermek félelme attól, hogy az iskolába való visszatéréskor újra kortárs bántalmazás áldozatává válik vagy korábbi bántalmazása folytatódik
- sok fiatal azért nem tér vissza az iskolába, mert fél a tanulmányi kudarcoktól, sikertelenségtől, hiszen a digitális oktatás időszakában olyan hátrányokat szerezhetett, amelyeket érzése szerint nem lesz képes bepótolni, fél, hogy nem fog tudni felzárkózni a társaihoz.
- családon belüli erőszak
- a család anyagi gondjai miatt a gyermek is munkára kényszerül (beleértve a szexuális kizsákmányolás lehetőségét is)
- korai terhesség (tinédzser terhesség)

Tippek tanároknak

- Ismerje meg azokat az okokat, amelyek a gyerek hiányzását, vagy az iskolából való kimaradását előidézik.
- Avatkozzon be minél hamarabb, vegye fel az érintett családdal a kapcsolatot, hogy megelőzze az elhúzódozó hiányzást és a kimaradást. A kapcsolatfelvétel legyen támogató és segítő szándékú, ne ítélező, vagy fenyegető.
- Kérjen támogatást az iskola pszichológusától, hogy segítsen a diákok szükségleteinek felmérésében, szerzett hátrányaik azonosításában.
- Időben figyelmeztesse az iskola vezetését, ha valamelyik diákja nem tér vissza az iskolába.
- Ha szükséges, az iskola vezetésével egyeztetve működjön együtt a szociális munkásokkal és gyermekjóléti szolgálatok munkatársaival annak érdekében, hogy felderítse és a gyermekjóléti szakemberekkel együtt kezelje az iskolából való kimaradás okait.
- Az újrainitás első heteiben bátorítsa a gyerekeket arra, hogy visszatérjenek az iskolába és beszélgessen velük az aggodalmaikról (akár a tanulmányi lemaradáshoz kapcsolódó aggodalmak, akár egyéb pszicho-szociális kérdésekhez kapcsolódó aggodalmak tekintetében).
- Közelítsen tudatosan és proaktívan az iskolai bántalmazás, bullying kérdésköréhez is, számolva azzal a lehetőséggel, hogy néhány gyermeknek kifejezetten ezért lehet nehéz a visszatérés.
- Fontos az olyan tevékenységek ösztönzése az iskolai keretek között, amelyek kifejezetten a közösségépítést és a társas kapcsolatok megerősítését szolgálják.

Tippek az iskola vezetéséért

- Éljen jelzéssel a gyermekjóléti szolgálatok felé azoknak a gyerekeknek az esetében, akik nem tértek vissza az iskolába, és működjön velük és a családjukkal együtt az akadályok felkutatásában és megoldásában.
- Az iskolai bántalmazás kezelése terén biztosítson zéró toleranciát és segítő, támogató hozzáállást.

IV. Az iskolabezárások hatása a diákokra: bántalmazás

Bármilyen korú fiúk és lányok szenvedhetnek el bántalmazást, beleértve a fizikai, szexuális vagy érzelmi erőszakot és az elhanyagolást. Nagyon kevés gyerek számol be az őt ért bántalmazásról vagy elhanyagolásról és kéri tevőlegesen a felnőttek segítségét. A bántalmazott gyermek saját magát vádolhatja, vagy nem is érti, mi történik vele, különösen, ha kisgyermekről van szó. Emellett fél az őt vagy a családját érintő következményektől, és ezért dönt úgy, hogy nem beszél az őt ért sérelmekről. A hosszú ideig tartó bezártság, kijárási korlátozás vagy karantén idején akár megkezdődhetett vagy fokozódhatott a családon belüli bántalmazás, zaklatás. A gyerekeknek sokkal kevesebb lehetőségük adódott arra, hogy elmondják ezt valakinek, akiben megbíznak, illetve, hogy segítséget kérjenek.

Tippek tanároknak

- Amikor a diákok visszatérnek az iskolába, lehet, hogy a pedagógus lesz az első olyan felnőtt, akiben megbízik a gyermek. Gondoskodjon arról, hogy biztonságos és gyermekbarát környezetet biztosítson a diákjainak az órákon. Bátorítsa a diákjait arra, hogy kérjenek segítséget, amennyiben szükségük van rá. Ismertesse meg velük az iskola gyermekvédelmi szabályzatát (amennyiben van ilyen¹) és a koruknak, érettségüknek megfelelő módon tájékoztassa őket arról, hogy hová fordulhatnak még segítségért, támogatásért az iskolában és azon kívül. A lányok gyakran könnyebben beszélnek egy tanárnővel/a tantestület nőtagjaival, míg a fiúk inkább egy tanárral/a tantestület férfi tagjaival való beszélgetést részesítik előnyben.
- Adja meg a rendelkezésre álló segítő szolgáltatások vagy segélyvonalak számát, adatait, amelyeket a diákjai használhatnak segítségkérésre. Adjon tájékoztatást a fogyatékkal élők által elérhető felületekről is.
- Beszéljen a diákjaival az online biztonságról, hívja fel a diákjai figyelmét arra, hogy milyen segítő kezdeményezések működnek ezen a téren, akár az állami akár a civil szolgáltatások közül

Kihez fordulhatok? – elérhetőségek

- **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány:**
<https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>
- **Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT):**
<http://bantalmazas.hu/>
- **Hintalovon Alapítvány:**
<https://hintalovon.hu/>
- **Gyermekvédelmi hívószám:**
<https://szgyf.gov.hu/1747-gyermekvedo-hivoszam>
- **Ökumenikus Segélyszervezet:**
<https://segelyszervezet.hu/anonimtanacsadas>
- **Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság:**
<https://nmhh.hu/internethotline/>

¹ Ha nincs az iskolának gyermekvédelmi szabályzata, irányelve felkereshetik az UNICEF Magyarországot, vagy a Hintalovon Gyermekjogi Alapítványt, ahol a szakemberek szívesen nyújtanak támogatást abban, hogyan készíthet el egy ilyen dokumentumot az iskola: <https://hintalovon.hu/nemecsek/>

Tippek az iskola vezetősége számára

- Biztosítsa, hogy az iskola rendelkezzen gyermekvédelmi szabályozással, irányelvvel, amely egyértelmű iránymutatást tartalmaz a tanárok és az iskola vezetősége számára. Amennyiben az iskola rendelkezik ilyen szabályzattal és eljárással, fordítsanak időt ezen dokumentumok áttekintésére és frissítésére, hogy azok lefedjék a járványhelyzet által súlyosbított gyermekvédelmi kockázatokat is (pl. gyermek online védelme).
- Gondoskodjon arról, hogy az iskola pedagógusai, és a nem pedagógus alkalmazottak is ismerjék meg a gyermekvédelmi irányelvet, legyenek tisztában a jelzési és esetkezelési folyamatokkal, lehetőségekkel.
- Gondoskodjon arról, hogy a diákok is tájékoztatást kapjanak a gyermekvédelmi irányelvről az esetek kezeléséről, a folyamatokról, a segítségkérés lehetőségeiről.
- Határozza meg és tegye megismerhetővé a tanárok és diákok számára is azokat a segélyvonalakat és egyéb segítő szolgáltatásokat, amelyek az adott térségben elérhetőek.

Mit nevezünk gyermekvédelmi irányelvnek?

kell. A gyermekvédelmi irányelv egy keretrendszer, amelyben egy szervezet a következő kérdésekkel foglalkozik:

- hogyan előzzük meg a gyermekek bántalmazását, elhanyagolását és kizsákmányolását a szolgáltatásaink, a programjaink során?
- hogyan teremtünk gyermekbarát és a gyerekek számára biztonságos környezetet amikor gyerekeknek nyújtunk szolgáltatást, vagy csak az ő bevonásukkal szeretnénk megvalósítani egy programot?
- hogyan szűrjük ki azokat a személyeket, akik nem alkalmasak arra, hogy gyermekkel foglalkozzanak?
- hogyan érzékenyítjük a kollegákat gyermekjogi szempontból, hogy minél érzékenyebben tudjanak reagálni a gyermekek szükségleteire, tehát felismerjék a gyermekbántalmazás jeleit?
- hogyan tudjuk biztosítani, hogy a szervezetnél mindenki tudja, hogy mit kell tennie, ha felmerül a gyermekbántalmazás gyanúja, hova kell és lehet ezeket az ügyeket jelezni?
- hogyan tudunk segíteni az áldozatoknak?

A gyermekvédelmi irányelv tehát egy nagyon fontos dokumentum minden gyermekekkel foglalkozó szervezetnél, hiszen egyrészt fókuszál a megelőzésre (hogyan tudunk megtenni mindent annak érdekében, hogy a programjaiban a gyerekeket ne érje sértés, bántás), de másrészt kapaszkodót ad akkor is, amikor érkezik egy jelzés, mert egy pontos eljárásrendet ír, amit követni.

Hazai jó gyakorlatok:

https://www.sos.hu/wp-content/uploads/sites/6/2018/01/Gyermekvedelmi-iranyvonal_policy-paper_-2008_2016update.doc

https://hintalovon.hu/wp-content/uploads/2021/02/UJ_Gyermekvedelmi-iranyelv_2021_02_08.pdf

<https://vilagszegalapitvany.hu/wp-content/uploads/2020/10/Vilagszep-Gyermekvedelmi-iranyelv.pdf>

Tippek tanároknak – bántalmazás és elhanyagolás felismerése

Amikor a diákok visszatérnek az iskolába, legyen rendkívül figyelmes azokra a jelekre, amelyek a gyerekek által elszenvedett esetleges bántalmazásra utalhatnak.

Ne feledje:

- Míg néhány gyerek esetleg beszámol önnek a bántalmazásról, amelyet elszenved/ett, a többség nem fog erről beszélni.
- A bántalmazás bizonyos formáit – mint pl. a fizikai bántalmazás – könnyebb felismerni, mint a szexuális vagy érzelmi zaklatást, mivel ez utóbbiaknak a jelei rejtettek lehetnek.
- A bántalmazásnak lehetnek fizikai vagy magatartásbeli indikátorai, vagy mindkettő. A részletekről ld. az alábbi táblázatot (nem teljes körű példák).

Bántalmazás jelei (nem teljes körű)		
	Bántalmazás fizikai jelei	Bántalmazás magatartásban megjelenő jelei
Fizikai bántalmazás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Megmagyarázhatatlan sérülések, hasi sérülések, zúzódások, horzsolások, törések, véraláfutások / ficamok, rándulások, fejsérülések, kopasz foltok és fejbőr zúzódások ▪ Súlyos, nehezen gyógyuló zúzódások ▪ Égési sérülések ▪ Harapásnyomok ▪ Régebbi, de kezeletlen csonttörések ▪ Késedelmes emocionális és intellektuális fejlődés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Félelem a szülőktől és a gyermek fél haza menni ▪ Túlzott bizalmatlanság a felnőttekkel szemben ▪ Szélsőséges magatartásformák megjelenése ▪ Túlzott nyugtalanság, aggodalom, ha más gyerekek sírnak
Szexuális bántalmazás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Több réteg ruha viselése, „dupla öltözködés” ▪ Orvosi problémák, pl. hasi fájdalmak, járás vagy ülés közben ▪ Terhesség 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nem hajlandó átöltözni tornaórára vagy sporttevékenységhez ▪ Nem megfelelő szexuális ismeret és magatartás, vagy túlzott tájékozottság szexuális téren ▪ Tanulási nehézségek és teljesítményromlás az iskolában ▪ Bizalmatlanság és félelem valakitől, akit jól ismer ▪ Hirtelen magatartásváltozás vagy személyiségváltozás ▪ Túlzott megfelelési kényszer ▪ Gyenge társas kapcsolatok; barátoktól való elhatárolódás, szégyenlősség, visszahúzóds, túlzott féltékenység ▪ Visszahúzóds, infantilis magatartás, regresszió és kényszeres viselkedés ▪ Önkárosítás/öncsonkítás ▪ Szabálysértés ▪ Öngyilkossági kísérlet ▪ Étvágy drasztikus megváltozása
Érzelmi bántalmazás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Megjelenés elhanyagolása ▪ Lassú fizikai fejlődés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tanulási problémák, esetleg beszéd közben fellépő hirtelen zavar ▪ Zavart keltő vagy figyelmet kereső magatartás ▪ Alacsony önértékelés, bizonytalanság ▪ Aggodalom és félelem az új helyzetektől ▪ Képtelenség a másokhoz való viszonyulásra nehézségek a kapcsolatok kialakításában ▪ Túlzott visszahúzóds ▪ Neurotikus jellemvonások ▪ Depressziós tünetek: levertség, szomorúság ▪ Lassú intellektuális és érzelmi fejlődés

Elhanyagolás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elhanyagolt fizikai problémák ▪ Rosszul öltözöttség, vagy a korának nem megfelelő öltözködés ▪ Kezeletlen orvosi problémák ▪ Alacsony higiénia vagy elhanyagolt személyi tisztaság 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyakori hiányzás az iskolából ▪ Korai érkezés vagy késői távozás ▪ Állandó éhség; koldulás/lopás vagy étel elrejtése fogyás ▪ A gyermek arról számol be, hogy nincs senki, aki gondoskodik róla ▪ Elalvás az órán, állandó fáradtság és figyelem hiány ▪ Viselkedési rendellenességek, magatartási nehézségek, figyelemfelkeltő magatartás ▪ Bűncselekmények ▪ Túlzott visszahúzódság ▪ Szorongás ▪ Depresszió ▪ Kevés barát
Feltehetően komoly bántalmazás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A gyermek nem mer hazamenni ▪ Nem szívesen veszi fel a kapcsolatot a szüleivel ▪ Bizalmatlanság a felnőttekkel szemben ▪ Félelem a fizikai kontaktustól – összerezzen, ha megérintik ▪ Agresszió ▪ Elszigetelt vagy visszahúzódság ▪ Erős koncentrációs zavarok, vagy regresszió (korábbi életszakaszra jellemző viselkedés jegyek megjelenése) ▪ Önkárosító viselkedés; öngyilkossági kísérletek; depresszió; öncsonkítás 	

Tippek tanároknak – amikor felmerül a bántalmazás gyanúja vagy egy gyerek az őt ért bántalmazásról számol be

- Ismerje meg az iskola gyermekvédelmi szabályozását, irányelvét (ha létezik ilyen).
- Gondoskodjon arról, hogy tudja, kinek kell jeleznie, ha bántalmazásra gyanakszik, vagy ha egy diák bántalmazásról számol be önnek, és jelentse azonnal: Magyarországon a Gyermekvédelmi törvényről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI-es törvény alapján az iskola jelzőrendszeri tag. Ha felmerül, hogy egy gyermeket bántalmaznak, az iskolának jelzési kötelezettsége van. Ezt megteheti az illetékes gyermekjóléti szolgálat felé, vagy a hatóságok (gyámhivatal, rendőrség) felé.
- A jelzést kezelje bizalmasan!

Ha szeretne többet megtudni a gyermekbántalmazásról, és hogy mit tehet ellene, olvassa el az UNICEF **Gyermekvédelmi kisokos a gyermekbántalmazás ellen** című kiadványát:

<https://unicef.hu/bantalmazas/kisokos>

MIT TEGYEN:

Ha egy diák bántalmazásról számol be Önnek:

- Órizza meg nyugalmát.
- Figyeljen türelmesen és megértően arra, amit a gyermek elmond.
- Kérdezze a tanulót az aggodalmairól és arról, hogy mire van szüksége és válaszoljon minden kérdésére.

- Vegye komolyan a diák érzéseit és ítékezés nélkül reagáljon rájuk.
- Gondoskodjon a tanuló biztonságáról. Csökkentse minimálisra az abból fakadó veszélyt, hogy a gyermek újra és újra elmondja, mit élt át és ezzel ismételtel traumatizálódik.
- A diák életkorának és érettségének megfelelően tájékoztassa őt arról, hogy mi lesz a következő lépés. Mondja el a gyerekeknek azt is, ha szükség lesz arra, hogy mással is megosszon valamilyen információt.
- Kezelje bizalmasan, amit hallott.
- Teremtsen olyan körülményeket a beszélgetéshez, hogy a gyermek adatainak védelme biztosítva legyen.

Ha felmerül a gyanú, hogy egy diákot bántalmazás érte:

- Fordítson fokozott figyelmet arra a gyermekre, akinél felmerül a bántalmazás gyanúja.
- Teremtsen lehetőséget a gyermek számára, hogy bizalmasan beszélhessen a problémáiról.
- Gyanúját kezelje diszkrécióval.
- Ha szükségesnek érzi, vonja be az iskolapszichológust.
- Ha szükséges, tegye meg a jelzést az illetékes gyermekjóléti szolgálat felé.

MIT NE TEGYEN:

- Ne kérdőjelezze meg a gyermek által elmesélteket!
- Ne tegyen olyan ígéreteket, amelyeket nem tud betartani.
- Ne nyomozzon semmilyen váddal kapcsolatban, hiszen ez nem az Ön dolga, hanem a hatóságoké.
- Ne konfrontálódjon a feltételezett bántalmazóval.
- A gyermek előtt ne minősítse a vélt bántalmazót, de ne is mentegesse.

V. Az iskolabezárások hatása a diákokra: stressz, levertség és lelki egészség

Amennyiben a gyerekeknek nagy stresszel kellett megküzdeniük vagy fájdalmas eseményeket éltek át az előző időszakban, a következő tüneteket észlelheti rajtuk az iskolába való visszatéréskor:

- álmosak, mivel alvászavaraik lehetnek, vagy gyakori rémálmaik
- ijedtek, riadtak. Túlzottan visszahúzóóak és keresik annak lehetőségét, hogy minél többet legyenek egyedül.
- szomorúak és a szokásosnál többet sírnak, gyakran látható ok nélkül
- fenyegetőek vagy agresszívek a társaikkal és a felnőttekkel és elutasítják a szabályokat
- gyomorfájásra vagy fejfájásra panaszkodnak
- a valódi koruknál fiatalabbként kezdenek viselkedni
- túlzottan vagy szokatlanul ragaszkodóak, beleértve a tanárhoz való ragaszkodást
- szokatlanul szétszórttá válnak, koncentrációzavar, motiváció csökkenése, az iskolai teljesítmény általános romlása figyelhető meg
- elveszítik a jövőbe vetett reményt, kiábrándulttá válnak

Tippek tanároknak – a diákok mentális egészségének támogatására

- Törekedjen a diákok viselkedésének és érzéseinek megértésére, a súlyos szorongás jeleinek felismerésére.
- Legyen nyitott a diákjai felé, hiszen támogatást és megerősítést várhatnak a

pedagógustól.

- Aktívan figyeljen rájuk, amikor megosztják az érzéseiket.
- Segítse elő minél inkább, hogy a gyerekek támogató környezetben tanulhassanak, mivel ennek kulcsszerepe van abban, hogy a diákokban lévő feszültség fokozatosan felengedjen, legyőzzék a szorongásukat és szomorúságukat, megküzdjenek veszteségeikkel.
- Az osztályban végezzenek olyan tevékenységeket, amelyek során az érzelmek megbeszélhetők és átélhetők, segítik az önreflexiót és az élmények feldolgozását.
- Amikor a diákok lehangoltnak vagy túlzottan szomorúnak tűnnek, helyezze első helyre a pszicho-szociális jóllétük támogatását.
- Aktívan vonja be a szülőket a gyerekek jóllétével kapcsolatos aggályokba, és működjenek együtt ezek megoldásában, amennyire lehetséges.
- Amikor a gyermek biztonsága közvetlen veszélyben van (pl. egy diák öngyilkosságot kísérel meg), akkor azonnal tájékoztatni szükséges az iskola vezetését és jelzéssel élni a megfelelő szervek felé.

Tippek tanároknak – azon gyerekek támogatására, akiket közvetlen veszteség ért a járvánnyal összefüggésben (pl. elvesztették valamelyik rokonukat) – gyászfeldolgozás támogatása

A diákjaik közül néhányan átélhették családtagjaik vagy barátaik elvesztését a COVID-19 járvány ideje alatt. Őket súlyos veszteség érte és küzdenek a gyász feldolgozásával. Az ő esetükben különösen fontos a támogató környezet és az, hogy figyeljünk ezekre a gyerekekre, adjunk minél több teret az érzéseik, szükségleteik kifejezésére.

Ha egy diák kifejezi, hogy szívesen megosztaná a veszteségéhez kapcsolódó fájdalmát, segíthet neki azzal, hogy beszélgetnek arról a személyről, akit elvesztettek. Beszélgethetnek arról, hogy milyen volt az elvesztett személy külseje, természete, vagy hogy mit szerettek együtt csinálni, mivel töltötték az időt.

Fontos, hogy ne példálózzon azzal, hogy más gyerekeket is ért hasonló fájdalom, hiszen ez nem csökkenti a fájdalmas érzéseket a konkrét diákban.

- Játsszon a gyermek korának megfelelő játékokat a gyerekekkel, vonja be őket alkotó tevékenységekbe, vagy használjon más kreatív módszereket (szerepjáték, bábuk, naplóírás) annak érdekében, hogy segítsen neki gondolatai megfogalmazásában és érzelmei kifejezésében.
- Fontos, hogy ne úgy utaljon egy gyerekre, hogy „az a gyerek, aki elvesztette az anyját/apját ...”, mivel ezáltal a veszteség válhat a gyerek énképének középpontjába.
- Tartózkodjon attól, hogy szakkifejezéseket használjon, vagy pszichológiai diagnózisról beszéljen, mint pl. „depresszió”, mivel egy ilyen diagnózist csak képzett szakember (pszichológus, pszichiáter) állíthat fel. Ezeknek a fogalmaknak a használata növelheti a megbélyegzést és így tovább mélyítheti a magányosság érzését.

Tippek tanároknak – amikor a diákok agresszívek vagy dühkitöréseik vannak

Azoknál a diákoknál, akik közvetlenül átérték valamely rokonuk, barátjuk elvesztését, és a gyász feldolgozásával küzdenek, előfordulhat, hogy a bennük felgyűlt negatív érzelmeket agresszióval, dühkitörésekkel vezetik le. Ennek a kezelése kihívást jelenthet Önnek.

- Kerülje az indulatos viselkedést vagy dühöt a diákjaival szemben, amikor azok agresszívan viselkednek, vagy dühkitöréseik vannak. Ne feledje, hogy ezek a

magatartásformák gyakran segítségkérések, amelyek azt jelzik, hogy a diákot különös figyelemben kell részesíteni.

- Próbáljon nyugodtan, de mégis határozottan beszélni a tanulóival. Ne akkor beszélje meg a gyermekkel a viselkedését, amikor éppen agresszív, várjon ezzel, amíg megnyugszik.
- Fontos ugyanakkor, hogy utólag, egy nyugodt helyzetben megbeszéljék, ami történt.
- Segítsen a diákjának megérteni a magatartása következményeit és felderíteni, hogy mi a dühének és frusztrációjának oka. Segítsen neki abban, hogy megtalálja azokat a tevékenységeket (beszélgetés, sport, rajzolás, naplózás, stb.) amelyeken keresztül kifejezheti szomorúságát anélkül, hogy kárt tenne önmagában vagy a környezetében.
- Ha sírnak, ne próbálja meg elvonni a figyelmüket más tevékenységekkel, hogy abbahagyják a sírást. Maradjon csendben és hagyja őket sírni. ^{xii} Miután megnyugodtak, beszélje meg velük, hogy miért sírtak.
- Az is célravezető lehet, ha „időt ad” a tanulónak, hogy az osztálytermen kívül megnyugodjon. Ilyenkor fontos azonban, hogy jelen legyen egy felnőtt, akiben a gyermek megbízik, ne maradjon magára az osztálytermen kívül sem.

javaslat

Mindenképpen vonjon be iskolapszichológust, vagy irányítsa a gyermeket a megfelelő mentálhigiénés szolgáltatóhoz abban az esetben, ha:

- A gyermek elhatalmasodnak az érzelmi reakciók, dühkitörések.
- A gyermek súlyos fizikai reakciók jelentkeznek.
- A gyermek tartósan nagyon visszahúzó és képtelen visszatérni a napi teendőkhez.
- Időben és térben nem képes orientálódni.
- Memóriazavarok jelentkeznek, a diák nem képes visszaemlékezni az elmúlt 24 órára.
- A diák tartósan agresszívvé és erőszakossá válik.
- A diák öngyilkosságról beszél, vagy kísérletet tesz öngyilkosságra vagy önmaga bántalmazására.
- A diák káros megküzdési stratégiákat alkalmaz, mint pl. alkoholt vagy drogokat fogyaszt, vagy viselkedése impulzívvá, veszélykeresővé válik.

Tippek az iskola vezetéséért számára

- Azonosítsa be a térségében rendelkezésre álló azon szolgáltatókat, amelyek 18 év alattiak mentális egészségével foglalkoznak, gyermekeknek nyújtanak pszichoszociális támogatást.
- Amennyiben lehetséges, a tantestület vezessen be olyan eljárásrendeket, amelyek a fenti hasonló esetek kezelését szabályozzák.
- Segítsék elő a mentálhigiénés tevékenységet az iskolában, különösen az iskola újraindításának első időszakában, hogy támogassák a diákokat az átállási időszakban.

VI. A tanárok mentális egészségéről való gondoskodás

Az elmúlt néhány hónap valószínűleg nagyon feszült és stresszes lehetett minden pedagógus és családjaik számára. Lehetséges, hogy a saját szorongásaikkal, és veszteségeikkel foglalkoztak, vagy anyagi problémák miatt aggódtak, vagy a járvánnyal, megbetegedéssel kapcsolatos félelmeik voltak. Nagy nyomás nehezedik rájuk, miközben az ő felelőségük a tanulók támogatása az iskolába való visszatérésben.

Nagyon fontos ezért, hogy a pedagógusok foglalkozzanak a saját mentális jóllétükkel, egészségükkel. Így diákokat is jobban tudják támogatni.

Tippek tanároknak

- Az egészséges életmód fenntartása segít a saját stressz szintjének kezelésében. Étkezzon egészségesen, aludjon eleget, tornázzon, tartsa a kapcsolatot a szeretteivel és szánjon időt azokra a tevékenységekre, amelyek kikapcsolják.
- Ha lehet, minden nap beszéljen azokkal az emberekkel, akikben megbízik, a barátaival és családjával. Keressen meg más tanárokat és kollégákat, akik hasonló érzéseket élhetnek át. Sokat segíthet egy társas támogató csoport létrehozása is.
- Kerülje a káros megküzdési stratégiákat, mint pl. alkohol vagy drog használata a stressz és az érzelmek szabályozására.
- Mozgósítsa azokat a képességeit, amelyeket már sikeresen használt a múltban az életében előforduló korábbi nehéz időszakok kezelésére és használja ezeket a készségeket a jelen kihívásainak leküzdésére.
- Vegyen igénybe fizikai vagy mentális támogatást, ha úgy érzi, hogy a szokásos módokon nem tud megküzdeni a problémáival.

UNICEF szupervízió

A gyermekekkel dolgozó szakemberek a koronavírus-járvány alatt rendkívüli munkát végeznek. Noha a vírushelyzet enyhül, a szakemberek feladata nem lett könnyebb. Az iskolába visszatérő diákok nehéz időszakon mentek keresztül, tanulmányi motivációjuk csökkent, a közösségek felbomlottak, a gyerekek egy részének közvetlen és fájdalmas tapasztalata is volt a vírussal. A gyerekekkel foglalkozó szakembereket szintén megterhelte ez az időszak, és az év végéig még további teendők várnak rájuk, ezért a mentális támogatásuk továbbra is nagyon fontos.

Az UNICEF Magyarország a megnövekedett igényekre reagálva folytatja szupervíziós programját, amelynek keretében ingyenes mentálhigiénés szaktanácsadással segíti a rendkívüli munkát végző szakembereket, gyermekvédelmi szakembereket, gyermekjóléti alapellátásban dolgozókat és tanárokat is.

Bővebb információ itt érhető el:

<https://unicef.hu/supervizio-gyermekvedelemben-dolgozoknak>