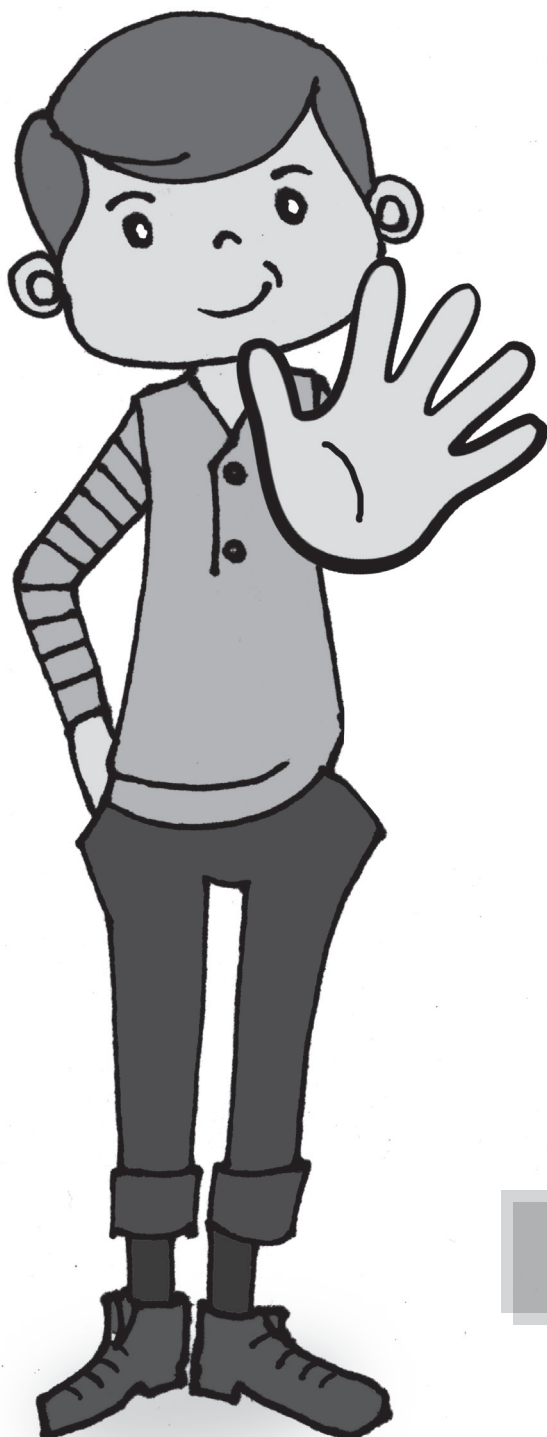


NE HAGYD, HOGY BÁNTSANAK!

Útmutató autizmussal élő gyerekek szülei számára
a munkafüzet használatához



Szülőtől szülőknek

„Akik hozzám hasonlóan autizmus spektrumzavarral élő gyermeket nevelnek, pontosan tudják, milyen, amikor árgus szemekkel figyeljük gyermekünket azokban a helyzetekben, amikor segítségre szorul, amikor magyarázatra van szüksége, hogy akár a leghétköznapibb helyzetet, emberi viselkedést értelmezni tudja. Vagy amikor szinte észrevétlenül be kell avatkozni egy szituációba, ahol tudtán kívül terhessé, zavaróvá válik a viselkedése, jelenléte. Ez egy idő után magától értetődően megy is., amikor éppen vele vagyunk. De az iskola más. Az iskolában nélkülünk kell boldogulnia. És hiába kap „alapos felkészítést” előtte, az iskolai helyzetek, gyereki reakciók végtelenek és persze mindenre nem is lehet előre gondolni. De a bántás, a csúfolás szerintem mindannyiunk réme, aminek mindenki válhat célpontjává az alkata, a haja, a szülei, a ruhája, a beszéde, stb. miatt. Egy autizmussal élő gyerek a többieknél sokkal kiszolgáltatottabb ezekben a helyzetekben. Egyrészt mert szembetűnők és sokszor megmagyarázhatatlannak a furcsaságai, másrészt mert nem tudja jól értelmezni, vagy észre sem veszi, ha bántják. Ami nem azt jelenti, hogy ez ne okozna neki rossz érzést, csak nem tudja az okát, eszköztelen abban, hogy megkülönböztesse azt más, ártalmatlan gyermeki viselkedéstől és legfőképpen nem képes megfelelően kezelni, ha előfordul ilyen. Nagyon nagy segítség ez a kiadvány abban, hogy a bántásról, annak kiküszöböléséről otthon hatékonyan és egyben természetesen tudjunk beszélgetni. Jó mankó a szülőnek és pedagógusoknak abban, hogy ezt a kényes témát autizmussal élő gyerekek és kortársaik is megértsék. Ez utóbbi azért is fontos, mert sokszor a bántó sincs tisztában azzal, hogy mit csinál, csak talál egy könnyű prédát, akin alkalmasint jót nevet. A füzet nagyon életszerű helyzeteket ír le és jól alkalmazható megoldásokat ad a problémákra. Nyáron biztosan közösen kézbe vesszük a füzetet és a jövő évet már nyugodtabban, felkészültebben fogjuk elkezdni.”

Zsófi (11 éves fiú édesanyja)

Kedves szülők!

Ez az útmutató azért készült, hogy a „Ne hagyd, hogy bántsanak! - munkafüzet a bántásról” című kiadvány használatában nyújtson segítséget. Reméljük, hogy történetünk, ötleteink, feladataink megkönnyítik hétköznapjaikat és segítik gyermekeiket abban, hogy könnyebben és hatékonyabban küzdjenek meg azokkal a helyzetekkel, melyekben áldozattá válnak vagy válhatnak.

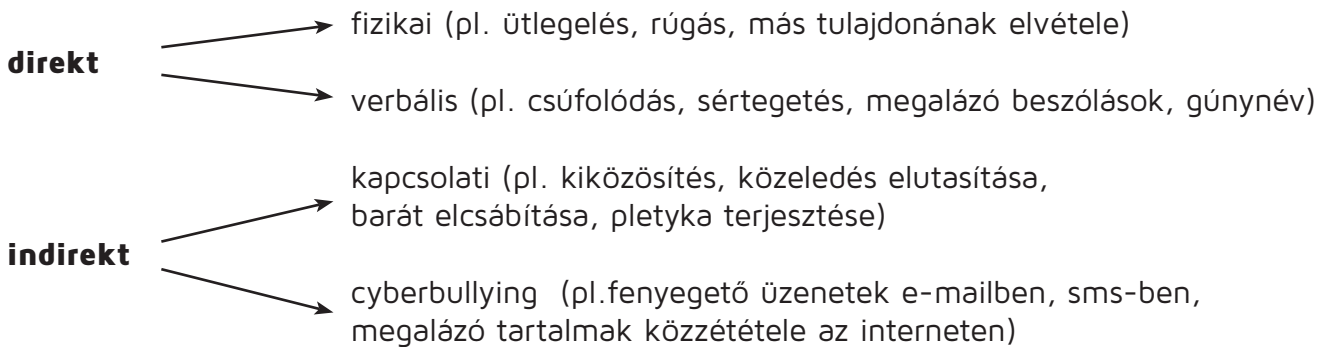
A munkafüzetet úgy terveztük meg, hogy a nevelők, szülők Lajtár Peti történetén keresztül a gyermekkel együtt dolgozzák fel a témához kapcsolódó feladatokat. Így lehetőségük lesz a gyerekek számára nem ismert kifejezéseket elmagyarázni, figyelni arra, hogy valóban megértették-e a történetet és a hozzá kapcsolódó feladatokat is. Javasoljuk, hogy a közös munka előtt olvassák végig az egész munkafüzetet.

Miért készítettük ezt a munkafüzetet?

A munkafüzetet azzal a céllal készítettük, hogy az autizmussal élő gyerekek minél hamarabb felismerjék, ha bántalmazták őket, illetve legyenek egyszerű stratégiáik, legyen kézzelfogható eszközük önmaguk megvédésére. Célunk továbbá, hogy megtanítsuk a gyerekeknek, hogy a bántalmazást fontos elmondaniuk egy hozzájuk közel álló felnőttnek, akitől segítséget tudnak kérni.

Mi a bántás?

Az angol „bullying” kifejezésre nincs egyetlen magyar szó. Olyan szándékos, ismétlődő viselkedést értünk alatta, amely során a bántalmazó fizikai vagy pszichés fájdalmat/kárt okoz egy nem provokáló, magát megvédeni nem tudó személynek. Az iskolások ezeket a kifejezéseket szokták erre a jelenségre használni: erőszak, zaklatás, bántalmazás, heccelés, cukkolás, kipécézés, kegyetlenkedés, terrorizálás, szivatás, cikizés, megalázás, leégetés, kiközösítés, ugratás, megfélemlítés. A bántásnak több fajtája van, lehet direkt és indirekt, és ezeken belül is megkülönböztetünk még alkategóriákat: beleértjük a fizikai, érzelmi és kapcsolati bántalmazást egyaránt.



Ez a munkafüzet kifejezetten autizmussal élő gyerekek számára készült. A kortársak számára kidolgoztunk egy hasonló, az emberi sokféleséget és eltérő viselkedéseket bemutató munkafüzetet, mellyel a megértés, az elfogadás erősítése és a bántalmazás megelőzése a célunk. A kortársaknak készült munkafüzet a „A sokféleség oké! – Autista az osztálytársam” címet viseli.

Bántás és autizmus

Az autizmussal élő gyerekeknek – a társas megértés alapvető sérüléséből adódóan – sokszor még a durva heccelés és a barátkozás között is nehéz különbséget tenni, ezért (is) különösen veszélyeztetettek az iskolai zaklatásra. Emellett eltérő, gyakran furcsa viselkedésük az osztálytársak meg nem értését és ugratását válthatja ki.

Az autizmussal élő gyermekeknél **négyszer** gyakrabban fordul elő, hogy bántalmazás áldozatává válnak, mint egy átlagos gyerek esetében. Miért van ez?

- az autizmussal élő gyermekek kommunikációs és interakciós nehézségei a kortársak számára szembeötlőek, ugyanakkor nehezen érthetőek
- az autizmussal élő gyermekek nehezebben tudják az érzelmeket, arckifejezéseket felismerni, a testbeszédet értelmezni, kevésbé tudják felmérni, hogy valaki barátságos velük vagy rosszat akar nekik
- nehezen tudnak belehelyezkedni más ember nézőpontjába, ezért gyakran nem értik, mi lehet a másik személy szándéka
- az autizmussal élő személyek sok helyzetben naivak és bizalommal teliek, kevésbé tudnak különbséget tenni a barátságos közeledés és a heccelés között
- az autizmussal élő gyerekek nehezen találják meg önállóan egy szorult helyzetben a megfelelő megoldást
- gyakran vannak egyedül, így könnyebben válnak áldozattá

A bántás lehetséges hatásai az autizmussal élő gyermekekre

A bántásnak rövid és hosszútávon is komoly fizikai, érzelmi és szociális következményei lehetnek, a fel nem ismert bántalmazás egyre nehezebb helyzetbe hozza az érintettet. A környezet figyelmét sokszor éppen a bántalmazott autizmussal élő gyerek indulatos viselkedése kelti fel, mivel ő kevésbé tudja titkolni reakcióit. Így gyakran az autizmussal élő gyerek jelenik meg bántalmazóként. Mindenképpen szükséges ezekben az esetekben a helyzet elemzése, feltárása, együttműködve az óvoda, illetve az iskola pedagógusaival. A gyereknél tapasztalható hosszú ideig tartó bizonytalanság, alacsony önértékelés, viselkedésproblémák, koncentrációs nehézségek, stresszel kapcsolatos betegségek megjelenése, félelmek, tanulási nehézségek bántásra hívhatják fel a figyelmet.

Hogyan tudjuk ezeket a hatásokat ellensúlyozni?

A gyermekek önbizalmának növelését otthoni környezetben is támogathatjuk, az iskolai jó élmények felidézése és a gyermek munkájának dicsérése segíthet emlékeztetni a gyermeket arra, hogy miben sikeresek, ügyesek. Ehhez dicsőségtáblát is lehet készíteni, amit érdemes központi helyre tenni a lakásban, hogy mindig emlékeztesse a gyereket azokra a helyzetekre, amikben sikerélménye volt.

Még néhány ötlet, hogyan lehet erősíteni a gyermekek önbecsülését:

- a gyerekekről szóló Én-könyvben (erről bővebben a szakirodalomban ajánlunk olvasmányt) további erősségeket lehet gyűjteni
- mesélhetnek sikeres autizmussal élő személyekről
- vannak olyan gyerekek, akiknek szakemberre van szükségük ahhoz, hogy az önbecsülésük a helyére kerüljön és magabiztosabbá váljanak
- vannak olyan gyerekek, akiknek segítség lehet, ha hozzájuk hasonló gyerekekkel tartanak kapcsolatot, az a tudat, hogy másnak is hasonló nehézségei és tapasztalatai vannak, hozzájárulhat ahhoz, hogy kevésbé érezzék magukat elszigeteltnek. Ebben sokat segíthet az iskolával való szoros együttműködés, olyan feladatok összegyűjtése (pl. iskolai szereplések) melyben sikerélményt szerezhet a gyermek. Lehetőség szerint otthoni környezetben is érdemes erősíteni a baráti kapcsolatokat (pl. gyermekek otthonra áthívása, szülinapi zsúr megszervezése).

Javaslatok a munkafüzet használatához

Az általunk készített anyag formája munkafüzet. A bántalmazással a gyerekek egy kisfiú, Lajtár Peti történetén keresztül ismerkedhetnek meg, melyet időről időre megszakítunk a bántalmazással kapcsolatos ismeretekkel. Az összefoglaló gondolatok mindig keretes szövegdobozban találhatóak. Ezeket érdemes közösen elolvasni, átbeszélni. Ezeket a gondolatokat feladatokkal egészítettük ki, melyet ceruza jellel jelöltünk a munkafüzetben.

A feladatokat úgy készítettük el, hogy – illeszkedve az életkori sajátosságokhoz – ne követeljenek bonyolult tudást az írás, olvasás és szövegértés terén; a legtöbb feladat egyszerű bekarikázással, aláhúzással, rajzolással, fénykép beragasztásával is elkészíthető. A szövegek felolvashatóak, illetve azok mentén beszélgetések és játékos aktivitások alakíthatók ki. Érdemes a gyermek befogadóképességének megfelelően ütemezni a munkafüzet feldolgozását, inkább lassan haladva, az adott gyerekre szabottan elmélyíteni az ismereteket.

Az alábbiakban az egyes feladatok céljait fogalmazzuk meg, illetve néhány javaslatot teszünk a további, az adott témához illeszkedő aktivitásokra.

Általános szempontok az egyes feladatok elvégzésénél:

- olvassák el közösen a gyermekkel az adott feladatot
- győződjenek meg arról, hogy gyermekük érti a feladatot
- beszéljék meg közösen a megoldásokat
- az adott feladathoz kapcsolódóan meséljenek saját példát vagy olyan eseteket, ami a családban történt

A bevezető részben Lajtár Péterrel ismerkedhetünk meg. Ezt követően egy rövid keretes szöveggel elmagyarázzuk a bántás/bántalmazás fogalmát. A gyermekeknek a bántás különféle fajtáit nem részleteztük, csak példákkal illusztráltuk őket.

Néhány támpont az egyes feladatok elvégzéséhez:

Az első, szókeresős feladatban a gyerekeknek meg kell találniuk az elrejtett szavakat, melyek a bántás szinonímái. Fontos, hogy keresés közben meggyőződjenek arról, hogy gyermekük érti a szavak jelentését, és különbséget tud tenni közöttük. Érdemes akár egy-egy mondatot is alkotni velük szóban, így is gyakorolva ezeket a szavakat.

A „te gyűjtesz valamit?” feladatnál, amennyiben fényképeket fognak ragasztani, érdemes együtt előkészíteni vagy lefotózni a tárgyakat, esetleg újságból is ki lehet vágni a témához illeszkedő képeket. (pl. kövek, vonatok, faágak)

A „neked mi a kedvenc tantárgyad? Melyik tantárgyat nem szereted?” feladatnál javasoljuk, hogy vegyék elő a gyermekek órarendjét, ez megkönnyítheti a választást.

A „te mit szoktál csinálni a szünetekben?” feladatnál gyűjtsék össze a gyermekkel közösen azokat a tevékenységeket, melyekkel a gyermek elfoglalja magát a szünetben. Gyakran tapasztaljuk, hogy autizmussal élő gyerekeknek kihívást, nehézséget jelent a szabadidő eltöltése. Ez a feladat segíthet abban, hogy ötleteket adjunk a gyerekeknek, mivel és hogyan foglalhatja el magát a szünetekben. Készíthetünk a gyermekkel közösen tevékenységlistát vagy le is rajzolhatjuk azokat a tevékenységeket, melyek közül az iskolai szünetben választhat.

A következő keretes részben a bántással kapcsolatos érzelmeket vesszük sorra, hogyan érezheti magát az, akit bántanak. Bátorítsuk a gyermeket arra, hogy jelezze, ha nem ért valamilyen kifejezést a könyvben. Az érzelmek megfogalmazása után a „Veled előfordult már, hogy úgy érezted mások nem akarnak játszani, vagy beszélgetni?” feladatban irányított, egyszerű, konkrét kérdésekkel segíthetjük a gyermeket, ha magától nem tud saját élményt hozni. Bátoríthatjuk, hogy olyan esetről is beszámolhat, amikor nem őt közöcsítették ki, hanem szemtanúja volt hasonló esetnek.

Külön keretes részben tanítjuk a viccelődés és a bántás jelentését. Itt is érdemes sok-sok saját példával illusztrálni a két szó közötti különbséget. A gyerekeket szeretnénk a munkafüzet segítségével megtanítani arra, hogy felismerjék, ha bántalmazták őket és el is tudják mesélni azt. Közösen gondolják át, kik azok a felnőttek, akikben gyermekük megbízhat. További célunk, hogy ezekben a helyzetekben legyenek olyan egyszerű mondataik, melyekkel meg tudják védeni magukat szükség esetén. (pl. „Hagyd abba!”, „Szólok egy felnőttnek!”).

Az utolsó „Mit tanultunk?” részben a gyerekek a munkafüzetet újra átlapozva tölthetik ki a hiányzó részeket. Célunk ezzel a feladattal az, hogy újra átismételjék a munkafüzetben leírt kulcsszavakat, mondatokat, így mélyítsék el a megszerzett tudást.

Kérjük, hogy ezt a feladatot is beszéljék át, abban az esetben is, ha gyermekük önállóan végezte el a feladatot.

Néhány ötlet, gyakorlat, melyek megtanításával hatékonyabban tudnak reagálni a gyermekek:

- testbeszéd használata: magabiztosabbnak tűnhet a gyermek, ha kihúzza magát, ha felemeli a fejét, ha a vállait és a karjait leengedi, ha tartja a szemkontaktust. Ezt érdemes együtt, akár tükör előtt is gyakorolni, figyelje meg magát a gyermek a tükörben, nézze meg, hogyan áll, gyakorolja a magabiztos testbeszéd használatát
- szemkontaktus felvétele: gyakorolja a gyerek a szemkontaktus felvételét a szülővel, baráttal, tanárral olyan helyzetben, amikor nyugodt. Ezt lehet akkor is gyakorolni, amikor a gyermek olyan személlyel beszélget, akit jól ismer és akivel kényelmesen érzi magát
- szerepjáték: a gyermekek játsszák el, milyen lehet a bántalmazó helyében lenni, készítsünk ehhez egy cselekvéstervet és gyakoroljuk el a gyermekkel közösen a lehetséges válaszokat (pl. kreatív válaszok gyakorlása, 'nem'-et mondás gyakorlása)
- szociális történetek írása szakember bevonásával vagy szülő által: egy-egy szociális történet olyan írott és/vagy képes útmutató, amely egy adott társas helyzet rövid, az autizmussal élő személy nyelvi szintjének megfelelő leírását foglalja magába. A z egyénre szabott szociális történetek által az autizmussal élő személyek jobban megértik a társas helyzetek írott és íratlan szabályait és a helyes viselkedésformákat (bővebben az ajánlott szakirodalomban javasoltunk szociális történetekkel kapcsolatos olvasmányt).

Hol találok még segítséget?

A magyar és angol nyelvű szakirodalom közül a téma kapcsán az alábbiakat ajánljuk:

C.Gray and J.Williams: „Reel in Bullying” No Fishing Allowed, Future Horizons, 2006 É. Jármí: Iskolai erőszak megelőző program (OBPP) alkalmazhatósága a magyar iskolákban, 2010

http://iskpszi.elte.hu/wp-content/uploads/2011/05/J%C3%A1rmi-%C3%89va_Iskolai-er%C5%91szak-megel%C5%91z%C5%91-program-OBPP.pdf

Zs. Pácskovszky-I. Rigler : Hogyan élheted túl, ha rád száll az osztály?, Móra Könyvkiadó, 2013

The National Autistic Society: Bullying: A guide for young people

<http://www.autism.org.uk/living-with-autism/education-and-transition/bullying-guide-for-young-people.aspx>

The National Autistic Society: B is for Bullied

http://network.autism.org.uk/sites/default/files/ckfinder/files/B_is_for_bullied%5B1%5D.pdf

The National Autistic Society: Being me

http://www.diversityrolemodels.org/media/1218/being_me_-_the_national_autistic_society.pdf

Szociális történetek

<http://merjmaslenni.blogspot.hu/2013/05/szocialis-ortenetek.html>

Zs. Rácz: Modell program autizmussal élő gyerekek óvodai integrációjának elősegítéséhez, Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft, Budapest, 2011

http://www.educatio.hu/bin/content/tamop311/download/tamop_311/kiadvanyok/SNI/mo-dellprogram.pdf (26.27. oldal)

É. Szaffner- N. Gosztonyi: Szociális történetek autizmussal élő gyermekek számára, Geobok Könyvkiadó, 2015

Gy. Kiss-K.Tóth-K.Vígh: Szociális történetek I., Kapocs Könyvkiadó, 2004

Én-könyv:

<http://merjmaslenni.blogspot.hu/2013/06/en-konyv.html>

Zs. Rácz: Modell program autizmussal élő gyerekek óvodai integrációjának elősegítéséhez, Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft, Budapest 2011.

http://www.educatio.hu/bin/content/tamop311/download/tamop_311/kiadvanyok/SNI/mo-dellprogram.pdf (27. oldal)



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségéért
Közhasznú Nonprofit Kft.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Ne hagyd, hogy bántsanak!

Útmutató autizmussal élő gyerekek szülei számára a munkafüzet használatához

A Nemzetközi Cseperedő Alapítvány Kiadványa © Nemzetközi Cseperedő Alapítvány 2015

Szerzők: Major Éva, Sajó Eszter, Várnai Zsuzsa

Illusztráció: Somos Zsuzsa

Nyomdai munkák: Digitalpress nyomda

Köszönjük Havasi Ágnesnek, Simó Juditnak, hogy észrevételeikkel és javaslataikkal segítették a munkánkat.