

NE HAGYD, HOGY BÁNTSANAK!

Munkafüzet a bántásról



ISBN 978-615-80258-0-5

Ne hagyd, hogy bántsanak!
Munkafüzet a bántásról
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, Nagy Orsolyának, Simó Juditnak és Tóth Tímeának,
hogy észrevételeikkel és javaslataikkal segítették a munkánkat.

NE HAGYD, HOGY BÁNTSANAK!

Munkafüzet a bántásról

Szia! Lajtár Péter a nevem, nyolc éves vagyok.

Most olyasmiről fogok veletek beszélni,
ami sokunkkal megtörténik. Ez pedig
a bántás. Ez olyasmi, amikor egy másik
gyerek piszkál téged, és örül annak, ha
látja, hogy neked rossz.



Mi a bántás?

A bántás az, amikor valaki **szándékosan** olyat tesz,
ami neked rossz. Nagyon sokféleképpen bánhatnak
téged. Ilyen például, ha valaki

- megüt, ellök, kigáncsol, elveszi, elrontja valamidet
vagy
- gúnynéven szólít, megijeszt, kinevet
vagy
- azt mondja másoknak, hogy ne játsszanak
vagy beszélgessenek veled
vagy
- olyat kér tőled, amit nem szabad csinálni.

**Másokat bántani nem elfogadható viselkedés,
senki sem bánthat téged!**



Találd meg a szókeresőben azokat a szavakat, amiknek hasonló jelentése van, mint a bántás szónak. A szavak függőlegesen és vízszintesen vannak elrejtve.

V	Z	E	U	S	A	N	T	Z	Z	E	Ú
E	S	O	O	I	F	G	P	B	H	D	I
F	U	K	H	Z	A	K	L	A	T	Á	S
Z	V	L	F	K	L	Á	H	V	W	F	K
H	I	C	A	H	O	P	P	E	R	T	I
G	C	S	Ú	F	O	L	Ó	D	Á	S	S
A	C	O	H	R	T	S	C	D	F	H	Z
Y	E	R	S	F	A	Y	E	H	G	N	E
F	L	M	A	R	O	T	Z	U	I	B	J
R	Ő	Q	V	A	Ő	J	A	L	A	Ú	H
E	D	H	K	U	J	G	B	N	T	F	E
T	É	K	B	K	V	L	Á	A	C	S	C
M	S	E	R	N	G	Y	N	I	P	T	C
É	Ő	S	T	T	O	U	T	O	B	Ó	E
I	S	Z	I	V	A	T	Á	S	E	K	L
H	H	C	Y	A	S	A	S	F	Ü	S	É
F	B	Á	N	T	A	L	M	A	Z	Á	S

Szavak listája:

szivatas, bántás, viccelődés, csúfolódás, heccelés, zaklatás, bántalmazás

Ha van olyan szó, amit nem ismersz, kérdezd meg, milyen helyzetben szoktuk használni!

Szegeden lakom a szüleimmel és a testvéremmel, Annával egy hateleletes házban. Rengeteg kisautóm van, 4 éves korom óta gyűjtöm őket. Szeretnék 1000 kisautót összegyűjteni.



Minden nap előveszem és szeretem sorba rakni őket. Ha a testvérem hozzányúl, dühös leszek, és olyankor kiabálva az ágy alá bújok, és nagyon sokáig nem jövök elő.



Te gyűjtesz valamit? Mit szeretsz csinálni a szabadidődben?
Ide leírhatod/lerajzolhatod, vagy a fényképét beragaszthatod:

Az iskolám közel van a házunkhoz. Szeretek mindig ugyan-
azon az útvonalon menni az iskolába, és ilyenkor meg-
számolom a kapukat. Szeptemberben kezdtem a második
osztályt. Az osztályomba 10 fiú és 15 lány jár. A matek órát
nagyon szeretem, a tesit nem annyira.



**Neked mi a kedvenc tantárgyad? Melyik tantárgyat
nem szereted?** Ide írd, vagy rajzold le ezeket:

A szünetekben általában enni szoktam vagy megkeresem Annát,
a testvéremet. Néha a padtársammal beszélgetek, de leggyakrabban
egyedül ülök a padomban és nézegetem az autós újságomat.



Te mit szoktál csinálni a szünetekben?
Írd, vagy rajzold le ide:



Az udvaron azt szeretem a legjobban, amikor az osztálytársaimmal focizhatok. Marci, az egyik osztálytársam a legjobb focista az egész suliban. De Marci és a többi fiú sokszor nem engedik, hogy játsszak velük.

Azt szokták mondani, hogy nem állhatok be, mert falábam van. Először nem értettem, miért mondják ezt, hiszen a lábaim nincsenek fából. Anya magyarázta el, hogy a falábú azt jelenti, hogy nem vagyok ügyes a fociban.

Ha bántanak ezt érezheted:

fájdalom, aggodalom, düh,
magány, tehetetlenség,
ijedtség, félelem, szomorúság.



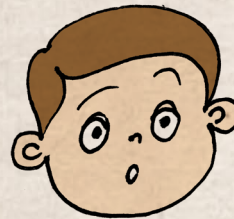
Szerinted, hogy szokta magát érezni Peti, amikor az osztálytársai kicsúfolják?
Karikázd be! Egyszerre több válasz is lehetséges.



szomorú



vidám



meglepődött



csalódott



ideges

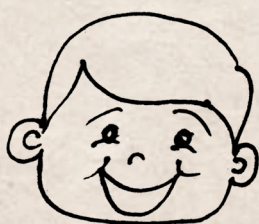


Veled előfordult már, hogy úgy érezted, mások nem akarnak veled játszani, beszélgetni? Írd vagy rajzold le, mi történt veled!

A harmadikosok közül többen vannak, akik a szünetben oda-
jönnek hozzám és ijesztgetnek.
Azt szokták mondani: „**bezárunk a szekrénybe és csontváz leszel**”. Ezen a többiek nevetni szoktak. Ilyenkor nagyon megijedek, sírni is szoktam.



Szerinted mit érzett Peti, amikor ijesztgették az osztálytársai?
Válaszd ki a megfelelő arcot és színezd ki a kiválasztott rajzot!



vidám



mérges



ijedt



szomorú



Téged ijesztgetett már valaki?

Hogy éreztél magad, amikor ijesztgettek? Írd vagy rajzold le!



Sokszor nehéz eldöntennem, hogy az iskolatársaim viccelődnek vagy rosszat akarnak nekem.

A múltkor, amikor bárányhimlős voltam, meglátogatott két osztálytársam, aminek nagyon örültem. Amikor megláttak, egyikük azt mondta, hogy „**nahát, te úgy nézel ki, mint egy túró rudi papír**”. Ezen mindketten nevettek.



Tegnap két osztálytársam elvette a kesztyűmet és a sárba dobták, rá is léptek és Lajhár Péternek neveztek. Ezen mindketten nevettek.



Szerinted a bárányhimlős (1. történet), vagy a kesztyűs (2. történet) történetben akartak Petinek rosszat a gyerekek?

Honnan tudod?



Szerinted a bárányhimlős (1. történet), vagy a kesztyűs (2. történet) történetben érezte így magát Peti? Írd be a körbe a megfelelő számot!



ijedt

Anya azt mondta, hogy a viccelődés és a bántás között az a különbség, hogy a viccelődést mindketten élvezzük, a bántás a másiknak nagyon rosszul esik.

Néha nehéz eldönteni,
hogy valaki viccelődik, vagy bántani akar.

Viccelődés



Bántás



• **aki viccelődik:**

az nem akar rosszat, ilyenkor általában mindenki vidám

• **aki bánt:** az rosszat akar, ilyenkor akit bántanak, biztosan szomorú, dühös vagy ijedt.



Nézd meg újból a két korábbi történetet. Az első történetben szerinted mik lehetnek a jó válaszok? Karikázd be!

1. „ha még egyszer ilyet mondasz, beléd rúgok!”
2. „tudom, remélem hamar el fognak múlni!”
3. „te meg olyan vagy, mint egy varangyos béka!”
4. „nahát, tényleg!”



És a második történetben? Karikázd be!

1. „Hagyd abba!”
2. „Ha nem hagyod abba, szólok a tanító néninek!”
3. „Én is elveszem a sapkádat és a sárba dobom”
4. „Te hülye!”



A kesztyűs esetről senkinek sem beszéltem. A reggelinél anyu mégis megkérdezte, mi a baj. Miután elmeséltem neki, anyu arra kért, hogy mindig mondjam el, ha olyan történik velem, ami bánt, fáj, vagy megijeszt. Apa azt tanácsolta, hogy ilyenkor mondjam a gyerekeknek, hogy „Hagyjátok abba! Ha nem hagyjátok abba, szólok egy felnőttnek!”

Mit tegyél, ha bántanak?

- ha rosszul érzed magad, menj el onnan
- ha zavar, amit csinálnak, mondd, hogy „hagyd abba”
- ha úgy érzed, valaki rosszat akar neked, szólj egy felnőttnek, akiben megbízol, aki segít eldönteni, hogy tényleg bántás volt-e
- mondd el otthon a szüleidnek

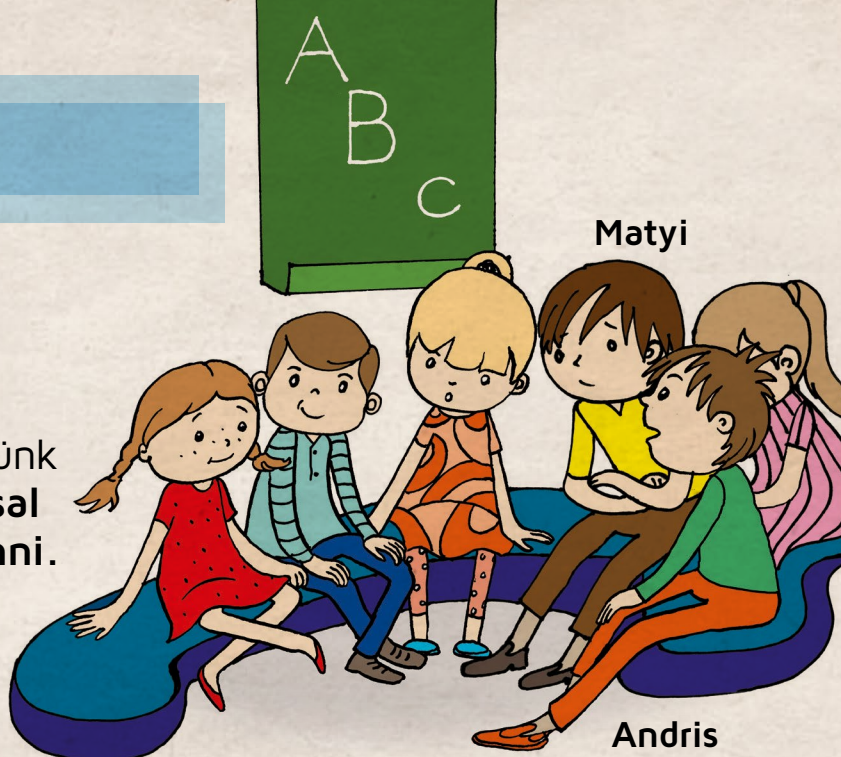




Kik azok a felnőttek, akikben megbízol és akiknek szólhatsz, ha bántanak? Írd le a nevüket, vagy rajzold le őket, vagy ragaszd be a fényképüket.

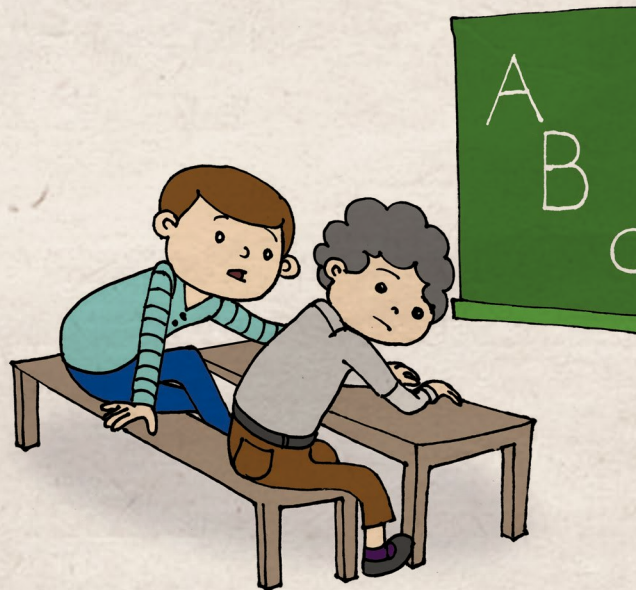
Én anyának, apának és tanító néninek szólok, amikor úgy érzem, mások bántanak. **Gyakorold az előbb felsorolt felnőttek egyikével, hogyan védheted meg magad, ha bántanak.**

Az osztályfőnöki órán is beszéltünk a bántásról, kiderült, hogy **mással is szokott hasonló dolog történni**. Mást is szoktak bántani, nem csak engem.



Matyi, az osztálytársam azt mesélte, hogy a szünetben mindenki a fejét szokta nézni. Azért, mert a negyedikes fiúk azt mondják róla, hogy parókat hord. Amikor hazaért az iskolából, el is mesélte az anyukájának, hogy csúfolják.

Én azt meséltem el a többieknek, hogy a padtársam hátat szokott nekem fordítani, amikor a kisautóimról kezdek el beszélni. Pedig szerintem nagyon érdekes, hogy van olyan autóm, ami még apukámé volt. Legutóbb mondtam neki, hogy nem szép dolog beszélgetés közben a másikat otthagyni.



Hogy érezte magát Peti, amikor a padtársa hátat fordított neki?
Karikázd be!



szomorú



csalódott



ijedt



vidám

Andris, egy másik osztálytársam meg azt mesélte, hogy a múltkor Pisti lefényképezte, amikor a tornaóra átlőtőzött. Azóta azzal fenyegeti, hogy körbeküldi a képet az interneten.

A tanító néni nagyon megdicsérte Andrist, hogy olyan bátor volt, hogy ezt elmesélte az osztályfőnöki órán.

Amikor Andris elmesélte ezt a tanító néninek, akkor többen kicsúfolták, hogy árulkodós. Én nem szeretném, hogy a többiek árulkodósnak tartsanak. A testvérem azt mondta, hogy ha arról mesélsz egy felnőttnek, hogy mások bántanak, az nem számít árulkodásnak.



• **árulkodás:**

Amikor valaki azért mond el valamit egy felnőttnek, hogy mások jó véleménnyel legyenek róla (pl. az egyik gyerek árulkodik a tanító néninek, hogy a másik gyerek róla másolta a házifeladatot)

Amikor valaki azért mond el valamit egy felnőttnek, hogy másokat bajba keverjen (pl. az egyik gyerek szól a tanító néninek, hogy a másik gyerek otthon hagyta a tornaruháját)

• **elmesélés:**

Amikor egy felnőttel egy bántással kapcsolatos történetet osztunk meg; az elmesélés segít abban, hogy a felnőtt el tudja dönteni, hogy valaki veszélyben van-e vagy sem. pl. az egyik gyerek látja, hogy az osztálytársát a felsősök rugdossák az udvaron és ezt elmondja a tanító néninek



Jelöld „Á” betűvel, ha árulkodás és jelöld „E” betűvel, ha elmesélés a következő mondat:

- ☐ 1. Zsófi megmondja a tanító néninek, hogy Marci késett reggel a suliból
- ☐ 2. Andris szólt a tanító néninek, hogy Pisti lefényképezte vetkőzés közben és körbe akarja küldeni a többieknek interneten.
- ☐ 3. A kosárlabda meccsen Peti véletlenül kigáncsolta a padtársát. A padtársa szólt az edzőnek.

Amióta beszéltünk a bántásról az osztályfőnöki órán, azóta jobban figyelünk egymásra. Tegnap a szünetben már Andris és Matyi is oda-
jött, hogy megnézze az autós újságomat.



A kilencedik születésnapomat nemsokára fogom ünnepelni, szeretném Matyit és Andrist is meghívni a születésnap bulimra.



Mit tanultunk?

Ez a füzet a bántásról szólt. Bántásnak nevezzük, amikor

Bántás lehet az, amikor valaki

Ezek azok a szavak, amik hasonló jelentésűek, mint a bántás:

A **bántás** és a **viccelődés** között az a különbség, hogy

Sokunkkal előfordul, hogy kicsúfolnak, bántanak minket. Néha azért csúfolnak ki, mert szemüvegesek vagyunk, néha azért piszkálnak minket, mert valamiben kevésbé vagyunk ügyesek, de olyan is előfordul, hogy nem tudjuk, mi a bántás oka. Ha engem bántanak,

szoktam magam érezni.

Ha bánt valaki,

1. _____

2. _____

3. _____-től/től fogok ezentúl segítséget kérni.

Legközelebb így fogom megvédeni magam:



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségeért
Kozhasznú Nonprofit Kft.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA