

ZAKLATÁS TÁJÉKOZTATÓ AUTIZMUS ÉLŐ FIATALOK SZÁMÁRA

National Autistic Society (NAS)



ZAKLATÁS
TÁJÉKOZTATÓ AUTIZMUSSEL ÉLŐ FIATALOK SZÁMÁRA

National Autistic Society (NAS)

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:

Bullying: A guide for young people with an autism spectrum disorder

Az angol nyelvű cikk megtekinthető itt:

cms.walsall.gov.uk/bullying.pdf

National Autistic Society

393 City Road

London EC1V 1NG

nas@nas.org.uk

www.autism.org.uk

© National Autistic Society 2009 Not to be reproduced without permission



Fordította

Gether Dénes

Lektorálta

Ószi Tamásné

Szerkesztette és a borítót tervezte

Lelkes Szilvia

© Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft., 2015

1071 Budapest, Damjanich utca 4.

A kiadvány az Európai Unió Szociális Alapjának támogatásával, a Nyolc Pont projekt keretében létrejött Autizmus Koordinációs Iroda (AKI) gondozásában készült.

Autizmus Koordinációs Iroda

www.autizmusiroda.hu

Nyolc Pont - „Az autista személyek ellátórendszerének országos szintű, komplex innovációja szakmai tanácsadó hálózat és koordinációs központ kialakításával” kiemelt projekt (TÁMOP 5.4.11-12/1-2012-0001)



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	1. oldal
Mi a zaklatás?	1. oldal
Hogyan érezheted magad, ha téged bántalmaznak?	1. oldal
Mit tehetsz, ha téged zaklatnak?	2. oldal
Lehet, hogy lesz, ami nem megy könnyen	4. oldal
Iskolai szünetek	6. oldal

BEVEZETÉS

Ebben az útmutatóban a zaklatás, bántalmazás, erőszak, heccelés, cukkolás, kipécézés kifejezéseket rokon értelemben használjuk ugyanannak a fogalomnak a megjelölésére (angolul: *bullying*).

Ez a tájékoztató autizmus spektrum zavarral (ASD) élő fiatalok számára készült. Elmagyarázzuk, mi a zaklatás vagy erőszak, és, hogy mit tehetsz, ha zaklatnak téged, és honnan szerezhetsz segítséget.

MI A ZAKLATÁS?

A zaklatás olyan dolog, ami belső vagy külső sérülést okozhat neked:

- A zaklatás külsőleg fáj, ha valaki megüt vagy testileg bántalmaz.
- A zaklatás belül fáj, ha valaki bántó dolgot mond, vagy cukkol téged és megbántja az érzéseidet.

Még néhány dolog a zaklatásról:

- A zaklatást szándékosan csinálják.
- A zaklatás nem baleset vagy véletlen. Ha valaki játék közben véletlenül fájdalmat okoz neked, az nem zaklatás. Ha minden egyes játék alkalmával bánt téged valaki, vagy megbántja az érzéseidet, az zaklatás.
- A zaklatás egynél többször fordul elő.
- A zaklatás helytelen dolog.
- Senkinek sincsen joga ahhoz, hogy bántson téged vagy olyat tegyen, amitől rosszul érzed magad!

HOGYAN ÉREZHETED MAGAD, HA TÉGED BÁNTALMAZNAK?

- Lehet, hogy fizikailag rosszul érzed magad tőle.
- Lehet, hogy fájdalmat okoz neked.
- Lehet, hogy aggódni fogsz vagy feszült leszel.
- Lehet, hogy frusztrált leszel.
- Lehet, hogy úgy érzed, kirekesztenek.
- Lehet, hogy magányosnak érzed magad tőle.
- Lehet, hogy úgy érzed, nincs kedved iskolába menni.
- Lehet, hogy gondod lesz az evéssel vagy az alvással.
- Lehet, hogy sebezhetőnek érzed magad.
- Lehet, hogy félni fogsz.
- Lehet, hogy bántani akarod magadat vagy másokat.

- Lehet, hogy tehetetlennek érzed magad.
- Lehet, hogy úgy érzed, senki sem figyel rád.
- Lehet, hogy nem fogod túl jól érezni magad.

MIT TEHETSZ, HA TÉGED ZAKLATNAK?

Ne hagyd figyelmen kívül a zaklatást!

A zaklatás nem olyasvalami, ami magától elmúlik. Ha figyelmen kívül hagyod a zaklatást, akkor lehet, hogy rosszabb lesz. Ne feledd, ha téged zaklatnak, az akkor sem a te hibád. Senki sem érdemli meg, zaklassák.

Mondd el valakinek!

Néha nagyon nehéz beszélni a rossz dolgokról, amik velünk történnek. Arról is nagyon nehéz lehet beszélni, hogy ezek a rossz dolgok milyen hatással vannak ránk, de ettől még nagyon fontos, hogy elmondod valakinek, ha zaklatnak. A zaklatás nem fog magától megszűnni! Csak akkor ér véget, ha valakinek elmondod, hogy zaklattak.

Ha úgy érzed, senkivel sem tudsz beszélni a zaklatásról, akkor próbáld meg leírni - akár egy papírra - a szüleidnek, vagy annak, aki vigyáz rád. Írhatod a zaklatásról a „*sérelem füzetedbe*” [angolul: *worry book* - egy olyan füzet, amibe az autizmussal élő gyermek feljegyezheti az őt ért sérelmeket vagy azokat a dolgokat, amik aggasztják] is, de küldhetsz róla SMS-t vagy egy e-mailt is, amiben leírod, hogy zaklatnak.

Akár elmondod, akár leírod, az mindenképpen legyen benne, hogy te mit érzel akkor, amikor zaklatnak! Írd le, mit vált ki belőled! Lehet, hogy könnyebb elmondani vagy leírni egy olyan embernek, aki nem a közvetlen családtagod, például az egyik nagyszülődnék, az egyik unokatestvérédnék, egy nagybácsidnak vagy egy nagynénidnek, és tőlük könnyebb segítséget kérni. Ha ez nem lehetséges, akkor mondd el az egyik tanárodnak, az orvosodnak vagy akár az iskolaorvosnak!

Dobd be észrevételeidet az iskolában a „zaklatás dobozba”!

Egyes iskolákban van „zaklatás doboz”. A „zaklatás doboz” arra való, hogy egy felnőttnek el tudd mondani, hogy zaklatnak, anélkül, hogy szemtől szemben kellene beszélned bárkivel, vagy anélkül, hogy mások meghallanák, amit mondasz. Ha akarod, le is írhatod az erőszakot, ami ért, vagy ha akarod, le is rajzolhatod. Az írást vagy a rajzot dobd be a dobozba! Valaki ki fogja nyitni a dobozt és megtalálja a rajzod vagy írásod a zaklatásról és segíteni fog neked. *(Megjegyzés: A zaklatás doboz sajnos Magyarországon még nem bevett gyakorlat.)*

Ne keresd a bajt és kerüld a zaklatókat!

Próbáld meg elkerülni a zaklatókat, vagy ha nem érzed magad biztonságban, akkor csatlakozz a diákok egy csoportjához vagy a barátaidhoz. Kérd meg a barátaidat vagy valakit, akiben megbízol, hogy „*ő is tartsa nyitva a szemét*”, vagyis figyeljen rád. Ha teheted, ne vedd fel a harcot, ne szegülj ellen! Ha ellenszegülsz, akkor bajba kerülhetsz vagy akár meg is sérülhetsz.

Van egy *Kidscape** nevű szervezet, akiknek jó ötleteik vannak arra, hogy mit tehetsz, ha szemben találsz magad egy vagy több zaklatóval és nem tudsz egyszerűen kitérni az útjukból. Például:

- Gyakorold az elhárítást egy barátoddal vagy egy családtagoddal! Ez azt jelenti, hogy mindig lesz válaszod arra, ha cukkolnak, bántanak vagy provokálnak. Például:

Zaklató: „*Ronda a cipőd!*”

Te: „*Csak te gondolod.*” vagy „*Képzeld, nagyon kényelmes!*”

Próbáld előre begyakorolni a válaszokat, hogy mindenre tudjál valamit mondani, amivel zaklatnak. Talán az se baj, ha leírod a válaszokat. Egy zaklató mondhat neked bántó dolgot a külsődről, a családotról vagy a kedvenc időtöltésedről.

Például:

... ezt fogom mondani akkor, ha a zaklató mond neked valamit arról, hogyan nézek ki.

... ezt fogom mondani akkor, ha a zaklató mond neked valamit a családomról.

- Mindenki számára ijesztő dolog, ha szembekerül egy vagy több zaklatóval. Teljesen normális dolog, ha megijedsz ettől. Fontos, hogy felismerd, hogy megijedtél vagy félsz, és hogy elmenj onnan. Lehet, hogy nehezedre esik felismerni az ijedtséget, a félelmet vagy az ehhez hasonló érzéseket. Kérj meg egy felnőttet vagy kérd meg az egyik barátodat, hogy szánjon rád egy kis időt és beszéljen neked a különböző érzésekről, és arról is, hogy mit kell tenned akkor, amikor így érzel.
- Arra is megkérhetsz egy felnőttet vagy megkérheted egy barátodat, hogy segítsen neked megérteni a testbeszédet és a szemkontaktust - hogy megértsed a saját testbeszédet, és a zaklató testbeszédét is.
- A *Kidscape* azt is javasolja, hogy hangosan, nyomatékkal mondd azt az erőszakoskodónak, hogy: „*NEM!*”. Ezt a mondatot is gyakorold be előre.

*A www.kidscape.org.uk/childrenteens/defence.shtml oldalon további megoldásokat találsz arra, hogyan tudsz kitérni a zaklatók útjából.

Tartózkodj biztonságos helyen!

Próbáld meg egy csoporttal maradni, inkább ne maradj egyedül! Ha nem az iskolában vagy, akkor menj a helyi könyvtárba, a művelődési házba vagy egy bevásárló központba, mivel ezeken a helyeken legtöbbször sokan vannak.

Nem kell feltétlenül olyan helynek lennie, amit ismersz, vagy ahol a felnőttek ismernek téged. Fontos, hogy tudatában legyél, hogyha például bemész a könyvtárba, akkor már nem vagy egyedül és segítséget tudsz kérni egy felnőttől.

Használd biztonságosan az internetet!

Kaphatsz kéretlen vagy rosszindulatú e-mailt vagy üzeneteket. Az is lehet, hogy olvasol valamit magadról a neten. Ezt hívják internetes zaklatásnak. Ha netezel vagy belépsz egy chatszobába, akkor néhány szabályt be kell tartanod ahhoz, hogy ezt kellő biztonságban tessed meg.

(A www.kidscape.org.uk/cyberbullying/cyberbullyingchildrenyoungpeople.shtml oldalon találsz további tanácsokat arról, hogyan teheted biztonságossá az internetezést.)

Mi van akkor, ha te vagy a zaklató?

Ha a körülötted lévő fiatalok cukkolnak egy másik diákot, és te úgy érzed, hogy kimaradnál valamiből, ha nem csatlakoznál hozzájuk, akkor könnyen lehet, hogy te magad is zaklatóvá válsz.

Vannak olyan fiatalok, akik azt gondolják, hogy akkor lesz tekintélyük, ha másokat zaklatnak vagy cukkolnak. Ez nem igaz. A zaklatás rengeteg fájdalmat okoz annak, aki elszenved. Emlékezz rá, hogy van választási lehetőség: választhatod azt, hogy nem zaklatsz másokat.

Ha te zaklatsz másokat, akkor segítségre van szükséged. Pont úgy, mintha téged zaklatnának, fontos, hogy elmondd egy olyan felnőttnek, akiben megbízol, hogy elkezdted zaklatni valakit. Ne aggódj amiatt, hogy bajba kerülsz! Bátorság kell ahhoz, hogy valaki elismerje, zaklatott valakit! Egy felnőtt segíteni tud neked abban, hogy megtudd, miért zaklattad a többi diákot, és abban is tud segíteni, hogy abbahagyd. Egy felnőtt segíthet neked abban is, hogy más elfoglaltságot találj, amitől jobban érezheted magadat.

Mit tehetsz, ha a tanárod szándékosan rosszindulatú veled?

Az iskolában a tanároknak az a feladata, hogy vigyázzanak rád. Ha rosszindulatúak veled és rád szállnak, akkor a tanárok nem bánnak veled tisztességesen. Nincs joguk ahhoz, hogy azt éreztessék veled, hogy buta vagy, hogy mindenféleképpen elnevezzenek, vagy igazságtalanul büntessenek. Beszélj egy olyan tanárral, akiben megbízhat és mondd el neki, mi történik! Beszélj a szüleiddel, vagy egy olyan emberrel, akire számíthatsz!

LEHET, HOGY LESZ, AMI NEM MEGY KÖNNYEN...

Barátkozás

Egy Asperger-szindrómás fiú mondta:

„Szeretnék barátkozni, de nem tudom, hogyan kell. Az előző iskolában folyton zaklattak és mindig megtaláltak, nem volt egyetlen barátom sem. A srácok a suliban teljesen normálisnak tűnnek, de tudom, hogy valamit úgyis elrontok majd.”

Lehet, hogy nem megy könnyen a barátkozás. Lehet, hogy kifejezetten nehezen tudsz szóba elegyedni valakivel, akivel még soha nem beszéltél, és nehéz lesz eldönteni, miről is beszélj vele. Az is lehet, hogy nem tudod, hogy mikor kell elhallgatnod, hogy a másikat is hagyd szóhoz jutni.

Néhány tanács arra, hogyan barátkozz:

- Döntsd el, hogy kivel fogsz beszélgetni és azt is, hogy miről szeretnél vele beszélgetni.
- Nézd meg, hogy kész-e a beszélgetésre, hogy nem csinálja-e éppen a házi feladatát vagy nem köti le éppen valami.
- Menj oda hozzá és mondd, hogy: „Szia!”

- Várd meg, míg ő is azt mondja: „Szia!”
- Kérdezd meg tőle, hogy van.
- Várd meg, hogy válaszoljon.
- Kérdezz tőle valami személyeset!
- Te is mondjál magadról valamit!

A beszélgetés szólhat például arról, ami az iskolában történik, egy olyan tévéműsorról, amit láttál, a hétvégi terveidről, vagy valamiről, amit vettél. A beszélgetés során két ember felváltva beszél. Egy beszélgetésben az a jó, hogy beszélhetsz magadról és az életedről, és azt is jó meghallgatni, amit a másik ember mond.

Előfordulhat, hogy nem tudod, mikor hagyd abba a beszédet. Vannak jelek, amikre figyelhetsz. Ezek elárulják, ha a másik beszélni szeretne vagy mennie kell. Ilyen jel lehet például, ha a másik ember nem néz rád, hanem a körülötted lévő dolgokra figyel, és jelét adja, hogy már nem igazán figyel arra, amit mondasz. Ha valakiről úgy tűnik, hogy nem igazán figyel arra, amit mondasz, akkor mondhatod neki például azt, hogy: „Jót beszélgettünk. Szia!”

Lehet, hogy van olyan barátod, vagy valaki más, akiben megbízol, aki tud neked segíteni abban, hogy megértsd a beszélgetés szabályait. Ez az ember akár konkrét utasításokkal (promptokkal) is segíthet neked.

Mitől lesz valaki jóbarát?

Lehet, hogy nehezedre esik majd eldönteni, mikor kedves valaki és mikor rosszindulatú. Kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen neked olyan képeket vagy fényképeket válogatni, amiken különböző arckifejezésű emberek láthatók, hogy megtanuld felismerni a különböző érzelmeket.

Jóbarát az, aki:

- kedves
- udvarias
- felajánlja, hogy segít egy feladatban vagy szívesen segít cipekedni
- arra kér másokat, hogy csatlakozzanak hozzá
- segít az új diákoknak beilleszkedni az iskolában
- szívesen megoszt másokkal dolgokat
- segít neked
- igazságos
- segít megnyugodnod, ha valami felbosszant
- aki hallgat rád

ISKOLAI SZÜNETEK

Az iskolai szünet nehéz időszak lehet számodra. Lehet, hogy nem tudod, mivel töltsd el a szünetet, vagy, hogy mit várnak tőled, mit kéne csinálnod. Lehet, hogy egyedül maradsz és nagyon magányosnak érzed magad. Lehet, hogy szeretnél beszélni a többi diákkal, de lehet, hogy nem

tudod pontosan, hogyan vágjál neki. A szociális történetek hasznosak lehetnek számodra. A szociális történet egy konkrét helyzet rövid leírása, ami megmondja, mit kell tenned egy adott szituációban, vagy megmutatja, mire számíts. Megkérheted egy barátodat vagy egy felnőttet, hogy írja le neked, mit kell tenned adott helyzetben, melyben beszélned kell valakivel.

Vannak iskolák, ahol az ebédszünetben vannak külön foglalkozások vagy elengedik a diákokat a könyvtárba, vagy használhatnak számítógépet. Az is lehet, hogy az iskoládban van olyan szervezett játszótéri program, amiben részt vehetsz egy vagy több barátoddal.

Lehet, hogy az iskolád a játszótéren is használ haversági vagy barátkozási programot annak érdekében, hogy csökkentse az erőszakot. Lehet, hogy az iskola megkér egy másik diákot arra, hogy legyen veled a szünetekben.

Vannak iskolák, ahol van 'barátok padja' vagy 'haverok padja', ahová beülhet az a diák, aki úgy érzi, hogy játszani vagy beszélgetni szeretne valakivel.

További angol nyelvű információ:

www.beatbullying.org

www.bullybusters.org.uk

www.bullying.co.uk

www.childline.org.uk

www.cybermentors.org.uk

www.kidscape.org.uk

www.kidsmart.org.uk

www.childnet-int.org

www.mencap.org.uk

www.nspcc.org.uk

www.stoptextbully.com

Ajánlott olvasmányok:

Luke Jackson: *Freaks, geeks and Asperger syndrome*

Nick Dubin: *Being bullied. Strategies and solutions for people with Asperger's syndrome*

Jennifer Elder: *Different like me: my book of autism heroes*

Kidscape: *Keeping safe: a practical guide to talking with children*

Sarah Lawson: *Helping children cope with bullying*

Clare Sainsbury: *Marlakó a játszótéren*

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE