

„nO bULLYING - A kortárs erőszak  
megelőzésének javítása a határon átnyúló  
régióban“ megvalósuló projekt

# KÉPZÉSI PROGRAM

## Gyermekevédelem és az erőszakos visszaélések megelőzése témakörben történő képességfejlesztő képzésre

**Szerzők:**

Cărauşu Corneliu  
Dincă Laurenţiu  
Geangu Anabela  
Loga Simona  
Plenert Hanelore  
Sárcsevity-Hajdú Bea  
Szabó Ágnes

2025.

## nO bULLYING

### **ROHU00313 – nO bULLYING**

#### **Improving the prevention of peer violence in the cross border region**

A kortárs erőszak megelőzésének javítása a határon átnyúló régióban

**Projekt futamidő:** 12 hónap

**Projekt kezdete:** 2024. december 31.

**Projekt összes költségvetése:** 232,690.50 Eur

**Eu támogatás:** 169 875,56 Eur

**Főpályázó:** Szent Gellért Társaság a határon túli magyarság támogatásáért (HU)

**Partner 1:** Bastion – Varbastya Association (RO)

**Partner 2:** Society for Children and Parents (RO)

## nO BULLYING

## Tartalomjegyzék

|                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Bevezető.....                                                                                                  | 3          |
| A képzés felépítése .....                                                                                      | 5          |
| 1. fejezet: Szakmai anyagok az oktatók képzéséhez .....                                                        | 6          |
| 2. Fejezet: A tábor szervezésének és vezetésének módszertana.....                                              | 8          |
| 3. Fejezet: Szupervízió elmélete.....                                                                          | 9          |
| Képzés értékelése .....                                                                                        | 10         |
| A figyelemfelkeltő aktivitások módszertana.....                                                                | 11         |
| <b>1. Fejezet.....</b>                                                                                         | <b>12</b>  |
| 1. Modul: Gyermekjogok.....                                                                                    | 12         |
| 2. Modul: Zaklatás .....                                                                                       | 32         |
| 3. Modul: Internetes zaklatás .....                                                                            | 42         |
| 4. Modul: Az embercsempészet és a kábítószerrel való visszaélés megelőzése .....                               | 59         |
| 5. Modul: Kritikus gondolkodás és a bántalmazás jeleinek felismeréséhez szükséges készségek.....               | 85         |
| 6. Modul: Műhelyvezetés és közösségszervezés alapjai.....                                                      | 99         |
| <b>2. Fejezet.....</b>                                                                                         | <b>108</b> |
| 1. Modul: Vezetői kompetenciák és a csapatmunka fejlesztése .....                                              | 108        |
| 2. Modul: Project management a gyakorlatban .....                                                              | 118        |
| 3. Modul: A közösségi marketing és a kreatív gondolkodás alapjai a közösségi témájú táborok szervezésében..... | 125        |
| <b>3. Fejezet.....</b>                                                                                         | <b>138</b> |
| 1. Modul: Szupervízió elmélete .....                                                                           | 138        |
| <b>A képzés és program értékelése .....</b>                                                                    | <b>153</b> |
| <b>A figyelemfelkeltő aktivitások módszertana.....</b>                                                         | <b>157</b> |
| Melléklet.....                                                                                                 | 180        |
| Irodalomjegyzék.....                                                                                           | 210        |

## nO bULLYING

# Bevezető

A **“nO bULLYING” projekt közvetlen célja**, hogy csökkentse a gyerekek iskolai és mindennapi életében előforduló kockázati tényezőket a prevenció és kortárs közösségépítés jegyében. **Közvetett** célja, a szülő és a pedagógus edukáció, az ifjúságsegítő tevékenység révén a kortárskapcsolatok érzékenyítése és megtartó erejének növelése.

A projekt fontos eleme, hogy az aktivitások és a tananyag kidolgozás is határon átnyúló módon zajlik. A projekt tevékenységei mindkét oldalon, a partnerek közötti szoros együttműködés révén valósulnak meg. Minden tevékenységen vegyesen vesznek részt szakemberek, ifjúságsegítők és a célcsoportok résztvevői a két országból, ezzel elősegítve a kétnyelvűséget és a kapcsolatépítést.

## A projekt során megvalósuló tevékenységek:

### Curriculum fejlesztés (50 órás képzés)

A curriculum fejlesztés célja egy olyan tudásbázis létrehozása, amely interaktív módon, műhelyjátékokkal kívánja a célcsoportot a projekt által megjelölt témakörökben érzékenyíteni, informálni és tudást átadni.

#### 1. fejezet- szakmai anyag (25 óra)

Modulok: gyermekjogok, zaklatás és internetes zaklatás, embercsempészet, kábítószerrel való visszaélés megelőzése, kritikus gondolkodás, bántalmazás jeleinek felismerésére, műhelyvezetés és közösség-szervezés alapjai

#### 2. fejezet - tábor szervezés (25 óra)

Modulok: szociális kompetenciák fejlesztése, project management, kreatív gondolkodás és a marketing management

#### 3. fejezet - szupervízió (10 óra)

### Képzések

A képzés célja, hogy a fiatalokkal foglalkozó szakembereket, modern tudással és módszerekkel való felvértezése. Az ifjúságsegítők képessé válnak a projektben szereplő témákhoz és célcsoportokhoz kellő érzékenységgel nyúlni, és lehetőségük lesz elsajátítani olyan módszereket, amelyek segíthetik őket saját közösségeik szervezésében. Interaktív tevékenységeken és határokon átnyúló esettanulmányokon keresztül a résztvevők megtanulják felismerni a visszaélések

## nO BULLYING

jeleit, a mindennapi életében előforduló kockázati tényezőket és megtanulják kezelni őket, vagy legalább információt kapnak a segítségkérés lehetőségeiről.

### **Táborok**

Célja, hogy az ifjúságsegítők a képzés során elsajátított új kompetenciákat gyakorolják, ezzel a célcsoportot érzékenyítik, ismereteiket bővítik és a közösséget erősítik

### **Támogató központok**

A központok a célcsoport olyan szolgáltatásokat vehet igénybe, amely javítja a mentális állapotot és közösséget épít. Az ifjúságsegítőket bevonja a tevékenységeibe.

Aktivitások: tanácsadás, pszichoterápiás csoportmunkák, workshopok, koncertek, előadások, kirándulások stb.

### **Figyelemfelhívó tevékenységek**

A figyelemfelhívó tevékenységek célja, hogy a projekt céljait, tevékenységeit és szolgáltatásait minél szélesebb körben eljuttassák a célcsoporthoz, azaz a veszélyeztetett fiatalokhoz és szüleikhez. A gyermekjog és más a fiatalokat foglalkoztató témában online és személyes célzott kampány sorozat kidolgozása innovatív módszerekkel. Aktivitások: iskolai workshopok, blog bejegyzések, podcastok stb.

## nO bULLYING

**A képzés felépítése**

A "Gyermekevédelem és a visszaélések megelőzése" - Határon átnyúló tanterv  
Románia-Magyarország készségfejlesztő képzés előkészítésének leírása

Az anyag három fejezetre oszlik: az első a trénernek számára készült képzési anyag,  
a második a táborok szervezésének módszertani anyaga, a harmadik pedig a  
szupervízió elmélete.

| A tananyag felépülése     | cím                                                              | idő (óra) |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.fejezet</b>          | Szakmai anyag                                                    | 25        |
| 1.modul                   | Gyermekek jogok                                                  | 5         |
| 2. modul                  | Zaklatás                                                         | 3         |
| 3.modul                   | Internetes zaklatás                                              | 3         |
| 4.modul                   | Az embercsempészet és a kábítószerrel való visszaélés megelőzése | 5         |
| 5.modul                   | Kritikus gondolkodás és a bántalmazás jeleinek felismerésére     | 5         |
| 6.modul                   | Műhelyvezetés és közösségszervezés alapjai                       | 4         |
| <b>2.fejezet</b>          | Tábor szervezéshez kapcsolódó kompetenciák fejlesztése           | 25        |
| 1.modul                   | Vezetői kompetenciák és csapatmunka fejlesztése                  | 5         |
| 2.modul                   | Project management a gyakorlatban                                | 5         |
| 3.modul                   | A kreatív gondolkodás és a marketing management alapjai          | 5         |
| <b>3. fejezet</b>         | Szupervízió elmélete                                             | 10        |
| Képzés evaulálása         | Az egész képzési anyag és program evaulálás                      | 2         |
| Total post-training hours | A figyelemfelkeltő aktivitások módszertana                       | 2         |

## nO bULLYING

### 1. fejezet: Szakmai anyagok az oktatók képzéséhez

A gyermekvédelem és a bántalmazás megelőzése egy közös képzés, amely romániai és magyarországi fiataloknak szól, és célja, hogy alapvető készségeket fejlesszen ki a gyermekek védelmére és a bántalmazás megelőzésére a közösségekben. A program 5 alapmodulra épül, és a gyermeki jogok közös megértésére, a bántalmazás felismerésére és megelőzésére, valamint az erőszak, a zaklatás és az emberkereskedelem jelenségeivel szembeni felelős és proaktív magatartás kialakítására összpontosít.

Interaktív tevékenységek és határokon átnyúló esettanulmányok segítségével a résztvevők megtanulják felismerni a visszaélés jeleit és hatékonyan beavatkozni mind Romániában, mind Magyarországon. A résztvevők képzést kapnak továbbá az internetes zaklatás megelőzésére, a gyermekek védelmére és a kábítószer-használat elleni küzdelemre irányuló oktatás előmozdítására határokon átnyúló kontextusban.

A képzés a két ország jogszabályainak sajátosságaival is foglalkozik, és ösztönzi a romániai és magyarországi fiatalok közötti együttműködést a biztonságos és védett közösségek kialakításának támogatása érdekében. A résztvevők oktatóként és nevelőként olyan készségeket szereznek, amelyekkel más fiatalok tudatosságát növelhetik azáltal, hogy megtanulják, hogyan szervezzenek műhelymunkákat és oktatási tevékenységeket a visszaélésmentes élet előmozdítása érdekében.

Módszertan: A képzés fizikai formában, tantermekben érhető el. Interaktív módszereket alkalmazunk, többek között szerepjátékokat, csoportos gyakorlatokat, esettanulmányokat és szimulációkat az aktív tanulás elősegítése érdekében. A romániai és magyarországi résztvevők közötti határokon átnyúló együttműködés a tapasztalatok és a legjobb gyakorlatok cseréjét fogja ösztönözni.

Ez a képzés segít létrehozni egy olyan fiatal vezetőkből álló csoportot, akik képesek lesznek alkalmazni a megtanult ismereteket és készségeket a gyermekek védelme és a visszaélések megelőzése érdekében saját közösségeikben, egy román-magyar partnerség keretében.

Időtartam: 25 óra

## nO bULLYING

### Általános célkitűzések:

-Nagyfokú tudatosság és a gyermekek és fiatalok védelme: A résztvevők megismerkednek a gyermekek alapvető jogaival, a bántalmazás megelőzésének módjával, valamint a gyermekek és fiatalok védelmével a közösségükben.

-Szociális készségek fejlesztése: A fiatalok olyan alapvető készségeket fognak fejleszteni, mint a kritikus gondolkodás, a társadalmi nyomással (pl. kábítószer-használat, stb., emberkereskedelem és zaklatás) szembeni "nem" mondás képessége, valamint az önbizalom, hogy közbelépjenek, ha bántalmazás szemtanúi.

-A visszaélések és az erőszak jelenségeinek megelőzését szolgáló készségek fejlesztése: A program hozzájárul a fiatalok képessé tételéhez a zaklatás, az internetes zaklatás, az emberkereskedelem stb. megelőzésével, a kábítószer-fogyasztással, valamint a fizikai és lelki bántalmazással kapcsolatos készségek elsajátításához azáltal, hogy a résztvevőket felvilágosítja ezek jeleiről és kockázatairól.

-A fiatalok pedagógusokká és közösségi vezetőkké való képzése: A résztvevők oktatói és nevelői készségeket szereznek, megtanulják, hogyan szervezzenek és végezzenek oktatási tevékenységeket más fiatalok számára gyermekvédelmi témákban, a bántalmazás megelőzésében és a pozitív viselkedés előmozdításában.

-Ifjúsági tanulási tartalom: A résztvevők megtanulják, hogyan készítsenek és tegyenek közzé online oktatási anyagokat a visszaélések megelőzése és a felelős online magatartás népszerűsítése érdekében, hozzájárulva ezzel a fiatalok körében zajló oktatási kampányokhoz.

-A fiatalok kommunikációjának és vezetői képességének programozása: A program segít a résztvevőknek fejleszteni hatékony kommunikációs készségeiket és vezetői képességeiket, felkészítve őket arra, hogy példaképekké és mentorokká váljanak más fiatalok számára a közösségükben.

Időtartam: 25 óra

## nO BULLYING

### 2. Fejezet: A tábor szervezésének és vezetésének módszertana

A tanterv táborszervezéssel és -vezetéssel foglalkozó fejezetének kidolgozása során a célkitűzéseknek arra kell összpontosítani, hogy a tanulókat felvértezzék a sikeres tábori programok megvalósításához szükséges elméleti ismeretekkel, gyakorlati készségekkel és vezetői tulajdonságokkal.

A tantervnek ez a fejezete három modulból áll: a vezetői és szervezői kompetenciák fejlesztése (csapatmunka és vezetői kompetenciák), a másik a projektmenedzsment alapjainak elsajátítása (szervezés, tervezés), a harmadik pedig a marketing alapjainak megismerése (kreatív gondolkodás).

Módszertan: a kiképzett fiatal segítők (önkéntesek) aktívan részt vesznek a tábor tervezésének és szervezésének folyamatában, így a projektoktatás (service learning) révén elsajátítják a tábor lebonyolításához szükséges kompetenciákat. A támogató központ helyet biztosít előadások, műhelymunkák vagy programok szervezéséhez a témában, így támogatva a szervezési készségek fejlesztését.

#### Általánosított célok:

- Táborprogramok tervezése: A résztvevők megismerkednek a strukturált tábori keret kialakításával, beleértve a célokat, témákat és tevékenységeket.
- A tábor menedzsmentjének tervezése: A fiatal résztvevők megismerkednek a fenntartható táborvezetés pénzügyi tervével, valamint a jogi és biztonsági követelményekkel.
- Vezetői és csoportképessegek fejlesztése: A résztvevők fejlesztik a csapatmunkát, a kommunikációt és a konfliktuskezelési készségeket.
- A tábor népszerűsítése: A résztvevők megismerkednek a tábor vizuális elemeinek kialakításával és a tábor népszerűsítésének módjával.

Időtartam: 25 óra

## nO bULLYING

### 3. Fejezet: Szupervízió elmélete

A tananyag harmadik fejezete a szupervízió alkalmazásának lehetőségeiről szól a fiatalok képzésének és mentorálásának folyamatában.

A szupervízió olyan fejlesztő és támogató módszer, amely segíti a fiatalokat személyes (önismereti) és szakmai fejlődésükben.

A fejezet célja a szupervíziós módszer alkalmazása a képzési és támogató központok programban részt vevő fiatalok szakmai fejlődésében és mentorálásában. Ennek előnye, hogy a fiatalok folyamatos visszajelzést kapnak fejlődésükről.

Módszertan: megfigyelés, együttműködés, kiscsoportos foglalkozások, ahol a fiatalok megosztják tapasztalataikat és tanulnak egymástól, szituációs gyakorlatok, önreflexiós naplók, esetmegbeszélések és szerepjátékok.

#### Általánosított célok:

- Az önismeret és az önreflexió fejlesztése: A fiatalok jobban megértik érzéseiket, viselkedésüket és döntéseiket.
- A kommunikációs készségek fejlesztése: A résztvevők hatékonyabban és empátikusabban kommunikálnak, és aktívan hallgatnak.
- A szakmai fejlődés támogatása: A résztvevők magabiztosabbá válnak képességeikben. Szakmai identitásuk megerősödik, ami segíti őket a pályaválasztásban és a munka világában való eligazodásban.
- A problémamegoldó és döntéshozatali készség fokozása: A fiatalok hatékony stratégiákat dolgoznak ki a kihívások kezelésére.
- Ézelmi támogatás nyújtása: A mindennapi életben és a munkahelyen jobban kezelik a stresszt és a konfliktusokat.

Időtartam: 10 óra

## nO bULLYING

### Képzés értékelése

A képzési anyag és program értékelésének lehetőségei mutatja be, amelynek célja a tanulási folyamat tudatosítása és a résztvevői visszajelzések strukturált begyűjtése. Az értékelés során a résztvevők reflektálnak a képzés során szerzett tapasztalataikra, megítélik a különböző modulok tartalmi és módszertani hasznosságát, valamint javaslatokat fogalmaznak meg a program jövőbeni fejlesztésére. A visszajelzések gyűjtése egyéni és csoportos módszerekkel történik, mint például Google Forms alapú értékelőlapok, strukturált beszélgetések, visszajelző körök, valamint kreatív poszter készítés. A facilitátor által irányított kérdések a személyes tanulási élményre, a gyakorlati hasznosítás lehetőségére és a képzés által nyújtott legfontosabb felismerésekre irányulnak. A reflexiós eszköztár három fő feldolgozási formát kínál: egy rövid 10 perces online kérdőívet, egy 30 perces strukturált csoportos beszélgetést, valamint egy egyórás poszterkészítést, amely vizuálisan is támogatja a közös tanulságok összegzését és a további irányok kijelölését.

---

## nO bULLYING

### A figyelemfelkeltő aktivitások módszertana

A nO bULLYING projekt *utóképzési modulja* egy 4 héten át tartó kreatív műhely sorozat, amely során a résztvevők heti két edukatív posztot készítenek: egyet a bántalmazás különféle formáinak megelőzéséről (pl. drog, emberkereskedelem, gyermekpornográfia, cyberbullying), egyet pedig az erőszakmentes élet és a gyermekjogok népszerűsítéséről. A program célja, hogy a fiatalokkal foglalkozó résztvevők megtanulják, hogyan készíthetnek figyelemfelkeltő, érthető és inspiráló tartalmakat, amelyek mozgósítják a fiatalokat is. Minden hét más témára fókuszál, az elkészült alkotásokat a trénerek értékelik és visszajelzést adnak. A képzés végén a résztvevők egy rövid kampánybeszámolót és személyes reflexiót is készítenek.

## nO BULLYING

## 1. Fejezet

## 1. Modul: Gyermekjogok

|                                           | Referencia,<br>célkitűzések                                                                                                                                                                           | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulok                                                                                                                                                       | Képzési<br>módszerek                                                                                                                                                                                                   | Oktatási<br>eszközök,<br>tanulási<br>anyagok                                                                                                                                | Értékelési<br>kritériumok                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                         | 2                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                      | 5                                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                                               |
| <b>I. Gyermekjogok (időtartam: 5 óra)</b> |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                        | A modul végére a résztvevők képesek lesznek:<br>A gyermek alapvető jogainak megértése a nemzetközi és a nemzeti jog szerint.<br>A gyermekjogok tiszteletben tartásának és tudatosságának előmozdítása | <b>Elméleti tartalom:</b><br>A gyermek jogainak meghatározása és a vonatkozó nemzetközi források.<br>A gyermekjogok védelméért küzdő férfiak Romániában és Magyarországon.<br><b>Önreflexiós gyakorlat:</b> A résztvevők feljegyzik | Interaktív prezentációk<br>Csoportos megbeszélések<br>Csapatmunka<br>Szerepjáték<br><b>Személyes fejlődés:</b><br>Interaktív tevékenységek a jogaik megértéséhez és önreflexióhoz arról, hogyan védhetik és tarthatják | A szobában:<br>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla<br>VAGY<br>Online: Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart | Képes alapelveket meghatározni kollégákkal folytatott csoportos megbeszélésekben.<br><b>Kérdőív:</b><br>Tudásteszt a gyermek jogairól.<br>Személyre szabott <b>visszajelzés</b> : A résztvevők megbeszélnek, és |

## nO bULLYING

|                                                                                                        |                                                                                   |                      |  |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|-----------------------------------------------------------------|
| a közösségekben .                                                                                      | alapvető jogait, és azt, hogy mit éreznek, amikor tudják, hogy törvény védi őket. | tiszteletben azokat. |  | hogyan tudják ezt a tudást a mindennapi életükben hasznosítani. |
| <b>Személyes fejlődés :</b><br>Növelj az önbizalmadat a saját jogaid és kötelességeid megértése által. |                                                                                   |                      |  |                                                                 |

**1. Foglalkozás neve: „Kreatív reflexió – Ha én lennék a Gyermek Elnöke...”**

**Cél:** A fiatalok kritikai gondolkodásának, empátiájának és kíváncsiságának serkentése a gyermekek szükségletei és jogai iránt.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri, kicsi vagy nagy):** Beltéri tér

**Időtartam:** 15–20 perc

**Eszközök:** Papírlapok, filctollak, flipchart/fehér tábla

**A tényleges tevékenység leírása:**

**Bevezető kontextus (moderátor):** „Képzeld el egy olyan világot, ahol minden gyermeknek van saját elnöke, aki gondoskodik a szükségleteikről, és csak a gyerekeknek szóló törvényeket hoz. Te vagy ez az elnök! Milyen szabályokat alkotnál, hogy minden gyermek biztonságban érezze magát, meghallgatják és támogatják?”

**Feladat:** Osszuk a résztvevőket kis csoportokra (3-5 fő). Minden csoportnak ki kell találnia 3 „gyermektörvényt”, amelyeket bevezetnének, ha egy gyermekor országát vezetnék. Ezeket felírhatják egy papírlapra vagy post-it cetlikre.

**Bemutató:** A csoportok felváltva mutatják be a „törvényeiket”. A foglalkozásvezető felírja azokat a táblára/flipchartra.

**Visszatekintés:** Miután minden csoport bemutatkozott, a foglalkozásvezető megkérdezi:

## nO BULLYING

- „Észrevette, hogy sok ötlete hasonlít ahhoz, amit mi gyermekjogoknak nevezünk?”
- „El tudja képzelni, hogy ezek közül a szabályok közül néhány már létezik nemzetközi szinten?”
- „Szerinted milyen lenne a világ, ha minden gyerek ismerné a jogait?”

### 2. Foglalkozás neve: Elméleti prezentáció – „Mik a gyermekek jogai?”

**Cél:** A résztvevők világos és megalapozott ismereteket szerezzenek a „gyermekjogok” fogalmáról, az alapvető elvekről és azok ismeretének fontosságáról.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri, kicsi vagy nagy):** Beltéri tér, projektorral vagy interaktív táblával felszerelve (PowerPoint prezentációkhoz)

**Időtartam:** 15–20 perc

**Eszközök:** Laptop, projektor, PowerPoint prezentáció, videó, munkalapok a záró feladathoz

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A gyermekjogok nemzetközi szinten elismert normák és elvek összessége, amelyek minden gyermek – azaz minden 18 év alatti személy – számára védelmet, támogatást és megfelelő feltételeket garantálnak a fizikai, érzelmi, intellektuális és társadalmi fejlődéséhez. Ezeket a jogokat elsősorban az Egyesült Nemzetek Szervezetének Gyermekjogi Egyezménye (1989) rögzíti, és a világ legtöbb országa, köztük Románia is elismeri őket.*

*Ezek nem bizonyos feltételek mellett biztosított „kiváltságok”, hanem alapvető jogok, amelyeket mindig tiszteletben kell tartani, függetlenül a gyermek származásától, vallásától, nemétől, nyelvétől, egészségi állapotától vagy családi helyzetétől. Ezek közé a jogok közé tartozik az élethez és fejlődéshez, az oktatáshoz, a bántalmazás elleni védelemhez, a vélemény- és szólásszabadsághoz, az orvosi ellátáshoz, valamint a biztonságos és szeretetteljes környezethez való jog.*

#### **A tényleges tevékenység leírása:**

A foglalkozásvezető PowerPoint diák segítségével mutatja be az elméleti információkat:

- Mik a gyermekek jogai?
- Ki garantálja őket?
- Mit mond ki az 1989-es ENSZ-egyezmény?
- Az alapvető jogok példái
- A jogok nem kiváltságok!

A tisztázás érdekében kérdéseket javasolunk. Képek, szimbólumok vagy valós példák használhatók a tartalom lebilincselőbbé tételére.

## nO BULLYING

**Záró gyakorlat:** "Jogok, amiket ismerek – jogok, amiket élek"

**Utasítások:** A résztvevők megtekintenek egy videót:

<https://youtu.be/26Rw8Blz2gE>

Minden résztvevő kap egy két oszlopra osztott munkalapot:

- 1. oszlop: „Jogok, amiket ismerek”
- 2. oszlop: „Azok a jogok, amelyeket tiszteletben tartanak az életemben”

A résztvevők egyénileg kitöltik a munkalapot 5 perc alatt. Ezután párokat vagy kis csoportokat alkotnak, hogy megbeszéljék megfigyeléseiket.

### Csoportos megbeszélés:

- Mely jogokat tartják tiszteletben a leggyakrabban?
- Milyen jogok hiányoznak a te vagy a társaid életéből?

### 3. Foglalkozás neve: Irányított vita – „Miért fontos ismerni a jogainkat?”

**Cél:** Segíteni a fiataloknak megérteni a jogaik ismerete és a személyes felemelkedés, a polgári bátorság, valamint a visszaélések vagy igazságtalanságok elleni védelem közötti közvetlen kapcsolatot.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri, kicsi vagy nagy):** Beltéri tér, körben vagy félkörben elrendezve a párbeszéd ösztönzése érdekében

**Időtartam:** 20–25 perc

**Eszközök:** PowerPoint elméleti prezentációkhoz, kérdésekkel ellátott táblázatok vagy kártyák, tollak

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*Mert az információ hatalmat jelent. Egy olyan gyermeket vagy serdülőt, aki ismeri a jogait, nehezebb manipulálni, megbántani vagy figyelmen kívül hagyni. A tájékozott fiataloknak van bátorságuk felszólalni, ha igazságtalanul bánnak velük, és tudják, hol kérhetnek támogatást.*

*Ugyanakkor támogathatják nehéz helyzettel küzdő társaikat vagy barátaikat, így a közösség valódi támaszává válhatnak.*

*Ráadásul a mai fiatalok a holnap felnőttei – és egy olyan generáció, amely ismeri és tiszteletben tartja az emberi jogokat, egy igazságosabb, empatikusabb és felelősségteljesebb társadalmat épít.*

*Ezen jogok megértése nemcsak a személyes védekezés egyik formája, hanem a polgári szerepvállalás egyik formája is – fontos lépés egy igazságosabb világ felé minden gyermek számára.*

### A tényleges tevékenység leírása:

A foglalkozásvezető a szöveg főbb gondolatait ismerteti, kiemelve:

- Az információ hatalmat jelent
- A jogokat ismerő fiatalok bátrak és tudják, hová fordulhatnak segítségért.

## nO BULLYING

- Támasszá válhatnak mások számára
- A jogok ismerete = egy igazságosabb társadalom alapja

Irányított beszélgetés (könnyű vita) indul:

- Miért fontos tudni, hogy mire vagyunk jogosultak?
- Mit jelent tájékozott serdülőnek lenni?
- Segítettél már egy igazságtalan helyzetben lévő társadnak?

A foglalkozásvezető feljegyzi a főbb gondolatokat a táblára/flipchartra.

**Záró gyakorlat:** „Melyik jogot védjem meg ma?” A résztvevők kiválasztanak egy olyan gyermekjogot, amely ma, a való világban fontosnak tűnik számukra. Egy post-it cetlire vagy kártyára felírják:

- A választott jog
- Személyes vagy társadalmi ok, amiért fontos, hogy ismertek/védettek legyünk

A post-it cetliket egy megosztott táblára vagy flipchartra ragasztják, „Jogok, amelyek felhatalmaznak minket” címmel.

A végén néhány példát véletlenszerűen felolvasnak hangosan, és a feladat a következő gondolattal zárul: „Minden ismert jog fegyverré válik az igazságtalanság ellen.”

### 4. Foglalkozás neve: Interaktív óra – „A gyermekjogok története – az ötlettől a valóságig”

**Cél:** A résztvevők megismertetése a gyermekjogok történelmi fejlődésével, és kiemelni azoknak a kulcsfontosságú dokumentumoknak a fontosságát, amelyek hozzájárultak azok elismeréséhez és védelméhez az idők során.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri, kicsi vagy nagy):** Beltéri tér, projektorral vagy interaktív táblával felszerelve

**Időtartam:** 20–25 perc

**Eszközök:** PowerPoint prezentáció, képek történelmi dokumentumokkal, munkalapok a gyakorlathoz

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A gyermekjogok nem mindig léteztek úgy, ahogyan ma ismerjük őket. Történetük szorosan összefügg azzal, ahogyan a társadalom fokozatosan felismerte, hogy a gyermekek nem csupán "miniatűr felnőttek", hanem emberi lények, saját szükségletekkel, sebezhetőséggel és jogokkal. E jogok elismeréséhez vezető út hosszú volt, de elengedhetetlen egy igazságosabb világ megteremtéséhez a gyermekek számára. Ennek a történelemnek az első fontos pillanata 1924-ben következett be, amikor a Népszövetség elfogadta a Gyermekjogok Genfi Nyilatkozatát. Ez egy viharos időszak volt, amelyet az első világháború pusztító következményei jellemeztek. Abban*

## nO BULLYING

az időben a humanitáriusok felismerték, hogy egy egészséges világ újjáépítéséhez a gyermekek védelmének kell az első helyen állnia. A Genfi Nyilatkozat rövid dokumentum volt, de nagy erkölcsi súllyal. Kimondta, hogy minden gyermeknek különleges védelemre, a fizikai és lelki fejlődés támogatására, élelemre, orvosi ellátásra és szeretetre van szüksége, különösen akkor, ha a családok ezeket nem tudják biztosítani. A következő jelentős lépés 1959-ben történt, amikor az Egyesült Nemzetek Szervezete elfogadta a Gyermekek jogok Nyilatkozatát. Ez a nyilatkozat akkor jelent meg, amikor a világ a második világháború borzalmai után lábadozott, és a gyermekek, mint mindig, most is a leginkább érintettek között voltak. Az új dokumentum kibővítette az 1924-es alapelveket, és hangsúlyozta annak szükségességét, hogy minden gyermek számára megkülönböztetés nélkül biztosítsák az oktatáshoz, a védelemhez, az egészséghez és a szeretethez való hozzáférést. Bár nem volt jogi ereje, az 1959-es nyilatkozat döntően hozzájárult a gyermekek jogaival kapcsolatos nemzetközi tudatosság kialakulásához, és utat nyitott a néhány évtizeddel később megtett döntő lépéshez. Ezt a lépést 1989-ben tették meg, amikor november 20-án az ENSZ Közgyűlése elfogadta a Gyermekek Jogairól szóló Egyezményt – azt az alapvető dokumentumot, amely ma a gyermekvédelem alapját képezi világszerte. A korábbi nyilatkozatokkal ellentétben az Egyezmény jogi erővel rendelkezik, ami azt jelenti, hogy az azt aláíró és ratifikáló országok kötelesek tiszteletben tartani. Elismeri a gyermekeket a jogok teljes jogú jogosultjaiként, és megteremti a védelmük, meghallgatásuk és fejlődésük támogatásának jogi keretét. Az Egyezmény nemcsak a védelemmel foglalkozik, hanem a részvétellel, a gyermekek véleményének tiszteletben tartásával, az oktatáshoz, a tisztességes életszínvonalhoz, az identitáshoz, az egészséghez, a játékhoz és a családhoz való joggal is. Ez egy összetett dokumentum, amely egy egyszerű gondolaton alapul: minden gyermek számít, minden gyermeknek jogai vannak, és megérdemli, hogy biztonságos és méltó környezetben éljen. Összefoglalásként a dokumentum 54 cikket tartalmaz, amelyeket négy alapelv vezérel:

- Megkülönböztetésmentesség
- A gyermek érdekei
- Az élethez, a túléléshez és a fejlődéshez való jog
- A gyermek véleményének tiszteletben tartása

Románia 1990-ben ratifikálta ezt az egyezményt, Magyarország pedig 1991-ben elkötelezte magát az ország minden gyermekének jogainak tiszteletben tartása és előmozdítása mellett. Azóta alapvető hivatkozási alappá vált a gyermekvédelem területén kidolgozott közpolitikák és a társadalom legfiatalabb tagjai iránti mindannyiunk felelősségére vonatkozó tudatosságának növelése terén. Ma a gyermekek jogai már nem elvont ideálok, hanem jogi és erkölcsi valóság. Ahhoz azonban, hogy ezeket konkrétan is tiszteletben tartsák, mindenki bevonására van

## nO BULLYING

*szükség: az állam, a család, az iskola, a közösség és maguknak a gyermekeknek, akiknek ismerniük és érvényesíteniük kell jogaikat.*

### A tényleges tevékenység leírása:

A foglalkozásvezető időrendi sorrendben, interaktív leckeként mutatja be a tananyagot:

- 1924 – Genfi Nyilatkozat (Népszövetség): a gyermekek különleges védelmének szükségességének első nemzetközi elismerése.
- 1959 – Az ENSZ Gyermekjogi Nyilatkozata: kibővíti az alapvető jogokat (oktatás, egészségügy, védelem).
- 1989 – Az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye: jogilag kötelező érvényű dokumentum, amelyet a világ legtöbb országa aláírt.
- Románia – ratifikáció 1990-ben / Magyarország 1991-ben ratifikált.

Az Egyezmény négy alapelvét a következőképpen ismertetjük:

- Megkülönböztetésmentesség
- A gyermek érdekei
- Az élethez, a túléléshez és a fejlődéshez való jog
- A gyermek véleményének tiszteletben tartása

Képek, idővonalak vagy kérdések használhatók a résztvevők bevonására. A hangsúly azon az elképzelésen van, hogy ezek a jogok nem „egyik napról a másikra” jelentek meg, hanem egy történelmi küzdelem eredményei.

**Záró gyakorlat: „Élő idővonal”.** A résztvevők mindegyike kap egy kártyát, amelyen egy év vagy esemény szerepel a gyermekjogok fejlődéséből (pl. 1924, 1989-es egyezmény, Románia ratifikációja, a négy alapelv stb.). Mindenkinek időrendi sorrendbe kell rendeznie magát, egy „élő idővonalat” alkotva. Mindenki röviden elmagyarázza, hogy mit jelképez az adott pillanat, és miért fontos. A végén a foglalkozásvezető a következő gondolattal zárja: *„A múlt minden egyes lépése utat nyitott a ma meglévő jogainkhoz.”*

### 5. Foglalkozás neve: Interaktív feladat – „A gyermekjogok négy vezércsillaga”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek megérteni és emlékezni az ENSZ Gyermekjogi Egyezményének négy alapelvére, és elgondolkodni azon, hogy ezek az elvek hogyan alkalmazhatók a való életben.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, projektorral és táblával felszerelve

**Időtartam:** 20–25 perc

**Eszközök:** PowerPoint prezentáció, elméleti szöveget tartalmazó kiosztók, színes kártyák, munkalapok, filctollak

## nO BULLYING

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

Az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye, amelyet 1989-ben fogadtak el, a legfontosabb, gyermekeknek szentelt nemzetközi dokumentum, és alapvető hivatkozási ponttá vált minden olyan állam számára, amely felelősséget vállal a gyermekkor védelméért. A világszerte elismert gyermekek jogainak összetett listája mögött az Egyezmény négy alapelvre épül, amelyek iránymutatást és jelentést adnak a teljes jogi keretrendszernek. Ezek az elvek nem csupán általános elképzelések, hanem alapvető referenciaértékek a gyermekek összes jogának értelmezésében és alkalmazásában, irányítva a hatóságokat, a szakembereket és a szülőket a gyermekek életét befolyásoló döntéshozatalban.

Az első alapelv a megkülönböztetés tilalma, amely határozottan megerősíti, hogy minden gyermek kivétel nélkül ugyanazokkal a jogokkal rendelkezik, nemtől, fajtól, vallástól, nyelvtől, társadalmi származástól, fogyatékoságtól, jogi vagy gazdasági helyzetétől függetlenül. Ez az elv elutasít mindenféle kirekesztést vagy megkülönböztető bánásmódot, és emlékeztet minket arra, hogy minden gyermek megérdemli, hogy ugyanolyan gondoskodásban és méltóságban részesüljön, különösen a kiszolgáltatott háttérrel rendelkezők. Ennek az elvnek a tiszteletben tartása nemcsak a megkülönböztetés elkerülését jelenti, hanem aktív intézkedések megtételét is a leghátrányosabb helyzetűek támogatása érdekében, hogy az esélyegyenlőség valósággá váljon.

A második alapelv a gyermek érdeke. Az Egyezmény szerint minden, a gyermeket érintő döntésben – akár szülők, hatóságok, tanárok vagy bíróságok hozzák – a gyermek érdekét kell az elsődleges szempontnak tekinteni. Ez erkölcsi és jogi irányítívá válik, amely megköveteli, hogy a gyermek jóléte élvezzen elsőbbséget az érintett intézmények vagy felnőttek érdekeivel szemben.

A harmadik alapelv az élethez, a túléléshez és a fejlődéshez való jog. A pusztán biológiai létezésen túl ez a jog magában foglalja az olyan életfeltételek garantálását, amelyek lehetővé teszik a gyermek számára a teljes körű – fizikai, szellemi, érzelmi, spirituális és társadalmi – fejlődést. Az államnak a születésétől fogva védenie kell a gyermek életét, és biztonságos, egészséges és kedvező környezetet kell teremtenie a növekedéshez.

A negyedik alapelv a gyermek véleményének tiszteletben tartása. Ez az alapelv arra emlékeztet minket, hogy a gyermek nem csupán a döntések passzív befogadója, hanem aktív alanya, akinek gondolatai, érzései és nézőpontjai megérdemlik, hogy meghallgassák őket. A gyermekeknek joguk van szabadon kifejezni véleményüket az őket érintő ügyekben, és ezeket a véleményeket életkoruknak és érettségüknek megfelelően figyelembe kell venni. Az, hogy lehetőséget adunk a gyermekeknek a véleménynyilvánításra, nem azt jelenti, hogy megadjuk nekik a végső döntést, hanem azt, hogy megmutatjuk nekik, hogy a hangjuk számít.

## nO BULLYING

*Ez a négy alapelv – a megkülönböztetés tilalma, a gyermek mindenek felett álló érdeke, a fejlődéshez való jog és a vélemény tiszteletben tartása – alkotja a gyermekvédelem gerincét a nemzetközi jogban. Ezek minden, a gyermekekkel kapcsolatos beavatkozásban jelen vannak, a nemzeti politikáktól kezdve a családokban vagy iskolákban zajló mindennapi kapcsolatokig. Jogi fogalmakon túl olyan filozófiát fejeznek ki, amely a gyermeket teljes értékű emberként ismeri el, aki tiszteletet, gondoskodást és részvételt érdemel. Ezen elvek alkalmazásában rejlik a gyermekkort tiszteletben tartó társadalom lényege.*

### A tényleges tevékenység leírása:

#### 1. Bevezetés – Interaktív pillanat (3–5 perc):

Aktiváló kérdések:

- Hallottál már az ENSZ Gyermekjogi Egyezményéről?
- Mit gondolsz, mit jelent az „alapvető elv”?
- Miért gondold, hogy fontosak a gyermekek jogait irányító alapelvek?

**2. Elméleti rész – „A négy alapelv tanulsága” (8–10 perc):** A foglalkozásvezető felolvassa/elmagyarázza az elméleti részt a PowerPoint prezentáció vagy a kiosztott anyagok segítségével. A szöveg 4 részre osztható, minden alapelvhez egy, és mindegyiket rövid beszélgetések vagy kérdések követhetik.

#### 3. Irányított megbeszélés – Gyakorlati alkalmazás (3–5 perc):

Mintakérdések:

- Hogyan alkalmazzák ezeket az elveket az iskolában?
- Mikor érezted úgy, hogy meghallják (vagy nem hallják) a hangodat?
- Mit jelent a „gyermek érdeke” a való életben?

#### 4. Zárógyakorlat: „A négy alapelv története” (10 perc)

- A résztvevőket 2 csapatra osztják.
- Minden csapat kap egy alapelvet + egy valós vagy kitalált konkrét helyzetet.
- Egy rövid történetet (2–3 perc) írnak, amely bemutatja, hogyan alkalmazható ez az alapelv.

A végén a csapatok bemutatják a történeteiket, az osztály pedig meghatározza az illusztrált alapelvet.

### 6. Foglalkozás neve: Interaktív gyakorlat – „Gyermekjogok – Az igazságosság színe”

**Cél:** Megismertetni a fiatalokat a gyermekjogok teljes listájával, és segíteni nekik megérteni, hogy ezek a jogok hogyan csoportosulnak tematikusan (oktatás, egészségügy, véleménynyilvánítás, védelem, identitás).

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, asztalokkal vagy munkasárokkal csoportos munkához

**Időtartam:** 20–30 perc

## nO bULLYING

### **Eszközök:**

- Egy-egy papírszelet, amelyen az 54 jog szerepel (szeletenként egy jog)
- Tematikus kategóriáknak megfelelő színes táblák/poszterek (egyező színekkel)
- Kategorizálási táblázat vagy munkalap (opcionális)
- PowerPoint bemutató a jogosultságok teljes listájával (csoportosítva vagy csoportosítás nélkül)

### **Az I. képzés elméleti alapjai:**

1. Gyermekek minősül minden 18 év alatti személy.
2. Minden gyermeknek megvannak ezek a jogok, függetlenül attól, hogy kik ők, hol élnek, milyen nyelvet beszélnek, mit gondolnak, hogyan néznek ki, fiúk vagy lányok, fogyatékossgal élnek, gazdagok vagy szegények, és függetlenül attól, hogy kik a szüleik vagy a családjuk, vagy miben hisznek.
3. Amikor a felnőttek döntéseket hoznak, figyelembe kell venniük, hogy ezek a döntések hogyan érintik a gyermekeket. Minden felnőttnek azt kell tennie, ami a legjobb a gyermekek számára. A kormányoknak támogatniuk kell a gyermekek szülőit, vagy szükség esetén más személyek általi védelmét és gondozását. A kormányoknak biztosítaniuk kell, hogy a gyermekek védelméért és gondozásáért felelős személyek és intézmények megfelelően ellássák feladataikat.
4. A kormányoknak minden tőlük telhetőt meg kell tenniük annak érdekében, hogy országukban minden gyermek élvezhesse az Egyezmény által elismert jogokat.
5. A kormányoknak lehetővé kell tenniük a családok és a közösségek számára, hogy útmutatást adjanak a gyermekeknek, hogy fejlődésük során a lehető legjobb módon tanulják meg gyakorolni jogaikat. Minél idősebbek lesznek a gyerekek, annál kevesebb útmutatásra lesz szükségük.
6. Minden gyermeknek joga van az élethez és a túléléshez. A kormányoknak olyan feltételeket kell biztosítaniuk, amelyek között a gyermekek a lehető legjobban fejlődhetnek.
7. Név és állampolgárság – A gyermekeket születésükkor anyakönyvezik, és az állam által elismert nevet kapnak. A gyermekeknek állampolgársággal kell rendelkezniük (valamely országhoz kell tartozniuk). Amennyire lehetséges, a gyermekeknek joguk van ismerni a szüleiket, és ők gondoskodnak róluk.
8. Az identitás védelme – A gyermekeknek joguk van saját identitáshoz – egy hivatalos dokumentumhoz, amely megmutatja, hogy kik ők, beleértve az állampolgárságot, a nevet és a családi kapcsolatokat. Senki sem sértheti meg ezt a jogot, de ha mégis megtörténik, a kormányoknak segíteniük kell a gyermekeket, és biztosítaniuk kell identitásuk helyreállítását.

## nO BULLYING

9. A gyermekeket nem szabad elválasztani a szüleiktől, kivéve, ha a gyermekekről nem gondoskodnak megfelelően – például, ha az egyik szülő bántalmazza vagy elhanyagolja a gyermeket. Azoknak a gyermekeknek, akiknek a szülei külön élnek, mindkét szülőjükkel kapcsolatot kell tartaniuk, kivéve, ha a kapcsolattartás káros lenne a gyermekekre.
10. Ha egy gyermek a szüleitől eltérő országban él, a kormányoknak engedélyezniük kell a gyermek és a szülők utazását, hogy a család kapcsolatban maradjon és együtt lehessenek.
11. A kormányoknak meg kell akadályozniuk, hogy a gyermekeket illegálisan kivigyék az országból, például emberrablás útján, vagy hogy az egyik szülő a másik szülő beleegyezése nélkül egy másik országba vigye őket.
12. A gyermekeknek joguk van szabadon véleményt nyilvánítani minden őket érintő kérdésben. A felnőtteknek meg kell hallgatniuk a gyermekeket, és komolyan kell venniük a véleményüket.
13. A gyermekeknek joguk van szabadon kifejezni magukat, valamint információkat fogadni és megosztani arról, amit tanulnak, gondolnak vagy éreznek, akár szóban, írásban, nyomtatásban, művészet útján vagy bármilyen más formában – kivéve, ha ez mások jogait sérti.
14. A gyermekeknek joguk van saját gondolataikhoz, meggyőződésükhöz és vallásválasztáshoz – de ez nem korlátozhatja mások jogait. A szülők útmutatást adhatnak gyermekeiknek, hogy felnőve megtanulják megfelelően gyakorolni ezt a jogot.
15. A gyermekeknek joguk van egyesülni, csoportokat vagy szervezeteket alakítani, és más gyermekekkel találkozni, amennyiben ez nem veszélyezteti mások jogait.
16. Minden gyermeknek joga van a magánélethez. A törvénynek védenie kell a gyermek magánéletét, családját, otthonát, levelezését és hírnevét minden támadástól.
17. A gyermekeknek joguk van információkhoz hozzáférni az interneten, rádión, televízión, újságokon, könyveken és más forrásokon keresztül. A felnőtteknek biztosítaniuk kell, hogy a gyermekek által elért információk ne legyenek károsak. Az államoknak ösztönözniük kell a médiát, hogy a gyermekek által érthető nyelveken, a lehető legkülönbözőbb forrásokból osszanak meg információkat.
18. A szülők az elsődleges felelősek a gyermek neveléséért. Ha egy gyermeknek nincsenek szülei, egy másik felnőtt, az úgynevezett „gyám” veszi át a felelősséget. A szülőknek és a gyámoknak mindig mérlegelniük kell, hogy mi a legjobb a gyermek számára. A kormányoknak segíteniük kell a szülőket és

## nO BULLYING

a gyámokat. Ha egy gyermeknek mindkét szülője van, mindketten felelősek a gyermek neveléséért.

- 19.A kormányoknak meg kell védeniük a gyermekeket a gondozók által elkövetett erőszaktól, bántalmazástól és elhanyagolástól.
- 20.Minden olyan gyermeknek, akiről a családja nem tud gondoskodni, joga van ahhoz, hogy olyan emberek gondoskodjanak róla, akik tiszteletben tartják a gyermek vallását, kultúráját, nyelvét és életének egyéb aspektusait.
- 21.Gyermek örökbefogadásakor a legfontosabb tényezőnek a gyermek jólétének kell lennie. Ha a gyermekről nem lehet megfelelően gondoskodni a saját országában (pl. egy másik családnál él a vér szerinti családja helyett), akkor egy másik országban fogadhatják örökbe.
- 22.Azoknak a gyermekeknek, akik menekültként érkeznek egy másik országba (mivel nem érzik magukat biztonságban a hazájukban), segítséget, védelmet és ugyanazokat a jogokat kell kapniuk, mint az adott országban született gyermekeknek.
- 23.Minden fogyatékkal élő gyermeknek a lehető legjobb életkörülményeket kell élveznie a társadalomban. Az államoknak el kell távolítaniuk minden akadályt, amely megakadályozza, hogy a fogyatékkal élő gyermekek önállóvá váljanak és aktívan részt vegyenek a közösségi életben.
- 24.A gyermekeknek joguk van a lehető legjobb orvosi ellátáshoz, a tiszta vízhez, az egészséges ételmiszerhez, valamint ahhoz, hogy tiszta és biztonságos környezetben éljenek. Minden felnőttnek és gyermeknek hozzáférést kell biztosítani a biztonságukkal és egészségükkel kapcsolatos információkhoz.
- 25.Minden családon kívül elhelyezett gyermeknek (gondozás, védelem vagy felépülés céljából) joga van helyzetének rendszeres felülvizsgálatához és újraértékeléséhez annak biztosítása érdekében, hogy minden továbbra is megfelelő legyen, és az elhelyezés továbbra is az érdekeit szolgálja.
- 26.A kormányoknak pénzt vagy más támogatási formákat kell biztosítaniuk a veszélyeztetett családok gyermekeinek megsegítésére.
- 27.A gyermekeknek joguk van az élelemhez, a ruházathoz és a biztonságos lakhatáshoz, hogy a lehető legjobb módon fejlődhessenek. Az államnak segítenie kell azokat a családokat és gyermekeket, akik nem engedhetik meg maguknak ezeket a szükségleteket.
- 28.Minden gyermeknek joga van az oktatáshoz. Az alapfokú oktatásnak ingyenesnek kell lennie. A középfokú, szakképzési és egyetemi oktatásnak minden gyermek számára elérhetőnek kell lennie. A gyermekeket arra kell ösztönözni, hogy a lehető legmagasabb szinten maradjanak iskolában. Az iskolai fegyelemnek tiszteletben kell tartania a gyermekek jogait, és soha nem lehet erőszakos.

## nO bULLYING

- 29.A gyermekek oktatásának segítenie kell őket személyiségük, tehetségük és képességeik teljes kibontakoztatásában. Segítenie kell nekik megérteni saját jogait, és tiszteletben tartani mások jogait, kultúráját és különbözőségeit. Meg kell tanítani őket békésen élni és védeni a környezetet.
- 30.A gyermekeknek joguk van saját nyelvük, kultúrájuk és vallásuk használatához, még akkor is, ha ezek kisebbségek abban az országban, ahol élnek.
- 31.Minden gyermeknek joga van a pihenéshez, a szabadidőhöz, valamint a kulturális és művészeti tevékenységekben való részvételhez.
- 32.Minden gyermeknek joga van a veszélyes munkától, illetve az olyan munkától való védelemhez, amely károsíthatja oktatását, egészségét vagy fejlődését. Ha a gyermekek dolgoznak, joguk van a védelemhez és a tisztességes bérezéshez.
- 33.A kormányoknak meg kell védeniük a gyermekeket a kábítószeres használatától, előállításától, szállításától és kereskedelmétől.
- 34.A kormányoknak meg kell védeniük a gyermekeket a szexuális kizsákmányolástól és bántalmazástól, beleértve a pénzért szexuális tevékenységekre való kényszerítést, vagy az intim helyzetekben történő fényképezésre vagy filmezésre való kényszerítést.
- 35.A kormányoknak minden lehetséges intézkedést meg kell tenniük a gyermekek elrablásának, kereskedelmének vagy kizsákmányolási célú szállításának megakadályozása érdekében.
- 36.A gyermekeket minden kizsákmányolási formától meg kell védeni, még akkor is, ha az Egyezmény nem említi kifejezetten.
- 37.A törvényszegéssel vádolt gyermekeket tilos megölni, megkínozni, kegyetlen bánásmódnak kitenni, életfogytiglani szabadságvesztésre vagy felnőttekkel együtt bebörtönözni. A szabadságvesztésnek csak végső megoldásnak kell lennie, és csak a lehető legrövidebb ideig tarthat. A szabadságuktól megfosztott gyermekeknek jogi segítségnyújtásban kell részesülniük, és képesnek kell lenniük kapcsolatot tartani családjukkal.
- 38.A gyermekeket meg kell védeni háború idején. A kormányoknak különleges védelmet kell nyújtaniuk a háború által érintett gyermekeknek. 15 év alatti gyermek nem toborozható a hadseregbe, és nem vehet részt háborúban.
- 39.A bántalmazás, rossz bánásmód, elhanyagolás, kizsákmányolás vagy fegyveres konfliktus áldozatává vált gyermekeknek joguk van a fizikai és pszichológiai felépüléshez szükséges segítséghez.
- 40.A törvényszegéssel vádolt gyermekeknek joguk van jogi segítségnyújtáshoz és a tisztességes bánásmódhoz. Megoldásokat kell találni, amelyek

## nO BULLYING

segítenek ezeknek a gyermekeknek visszailleszkedni a társadalomba. A bebörtönzésnek az utolsó lehetőségnek kell lennie.

41. Ha egy ország törvényei nagyobb védelmet nyújtanak a gyermekek jogainak, mint ez az Egyezmény, akkor azokat a törvényeket kell alkalmazni.

42. A kormányoknak biztosítaniuk kell, hogy mind a gyermekek, mind a felnőttek széles körben tájékozottak legyenek az Egyezmény rendelkezéseiről, hogy mindenki ismerje a gyermekek jogait.

43–54. Ezek a cikkek elmagyarázzák, hogyan dolgoznak az államok, az Egyesült Nemzetek Szervezete – beleértve a Gyermejjogi Bizottságot és az UNICEF-et – és más szervezetek annak biztosítása érdekében, hogy minden gyermek élvezhesse minden jogát.

### A tényleges tevékenység leírása:

**1. Bevezetés (5 perc): A foglalkozásvezető kivetít egy diát „ENSZ-egyezmény: A gyermek 54 alapvető joga” címmel.** Elmagyarázza, hogy a gyermekek jogai az életük több területét is lefedik.

**2. Gyakorlati feladat – „A jogomnak van egy színe!” (15–20 perc):** A résztvevők véletlenszerűen húznak 1–2 cédulát, amelyek mindegyike egy adott jogot tartalmaz. Ezeket a következő tematikus kategóriák egyikéhez kell elhelyezniük/társítaniuk:

- Oktatás
- Egészség
- Védelem
- Véleménynyilvánítás és kifejezés mód
- Identitás és család

A résztvevők egyénileg vagy kis csoportokban is dolgozhatnak. Minden választási lehetőséget röviden indokolni kell: „Azért helyeztem el az információhoz való hozzáférési jogot, mert...”

**3. Reflexió megbeszélés (5 perc):**

A foglalkozásvezető felteheti a kérdést:

- Felfedeztél olyan jogokat, amelyekről nem tudtál?
- Nehéz volt kategóriát választani? Miért?
- Egyes jogok több kategóriába is beletartoznak?

**Konklúziós dia:** „Minden jog összefügg egymással és egyformán fontos. Minden gyermeknek szüksége van mindegyikre ahhoz, hogy harmonikusan fejlődjön.”

**7. Foglalkozás neve: A fiatalok szerepe a gyermekek jogainak előmozdításában**

## nO BULLYING

**Cél:** Felhívni a figyelmet a fiatalok gyermekjogok védelmében és előmozdításában való részvételének fontosságára, valamint ösztönözni a fiatalokat arra, hogy aktívan részt vegyenek közösségeik életében az alapvető gyermekjogok tiszteletben tartásának előmozdítása érdekében.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri tér, kicsi vagy nagy):** Közepes méretű beltéri tér, amely lehetővé teszi a kiscsoportos megbeszéléseket és a csoportos megbeszéléseket.

**Időtartam:** 15–20 perc

**Eszközök:**

- Ifjúsági bevonással kapcsolatos forgatókönyveket tartalmazó kártyák (pl. „Diáktanácsi tag vagy”, „Meg akarod védeni egy kollégádat a zaklatástól”)
- Flipchart vagy whiteboard ötletek feljegyzéséhez
- Jelölők az ötletek csoportosításához

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

Egy olyan társadalomban, ahol a fiatalok hangja egyre inkább jelen van a nyilvános térben, a gyermekek jogainak előmozdításában való részvételük mély értéket nyer. A fiatalokat nemcsak e jogok kedvezményezettjeiként kell tekinteni, hanem aktív résztvevőként is azok védelmében és megerősítésében. Megbízható szövetségeseikké válhatnak a gyermekkor tiszteletének kultúrájának kiépítésében, és részvételük közvetlenül és pozitívan befolyásolhatja a közösségeket. Ahhoz, hogy ezt a szerepet felelősségteljesen betölthessék, a fiataloknak először tájékozottnak kell lenniük. A gyermekek jogainak ismerete, az elismerésük kontextusa és a gyakorlati alkalmazásuk módja elengedhetetlen. A gyermekek jogairól szóló oktatás, amelyet az iskolában vagy tanórán kívüli tevékenységeken keresztül nyújtanak, megadja a fiataloknak a szükséges eszközöket ahhoz, hogy megértsék ezeket a témákat, és magabiztosan cselekedjenek, ha jogsértéseket észlelnek. Egy másik fontos lépés a gyermekek jogainak védelméért felelős állami intézmények azonosítása. Romániában számos közigazgatási struktúra tölti be ezt a szerepet. A **Gyermekek jogok és Örökbefogadás Nemzeti Hatósága (ANPDCA)** koordinálja a közpolitikákat országos szinten. Stratégiákat, szabályozásokat és szabványokat dolgoz ki a gyermekek jólétének biztosítása érdekében. Helyi szinten a **Szociális Segítségnyújtási és Gyermekvédelmi Főigazgatóságok (DGASPC)** a megyei tanácsok vagy a bukaresti ágazati tanácsok alá tartoznak. Ezek az igazgatóságok közvetlenül beavatkoznak a bántalmazás, elhanyagolás, elhagyás vagy a gyermek biztonságát, fejlődését, oktatáshoz és egészséghez való hozzáférést veszélyeztető bármilyen helyzet esetén. A DGASPC-k különleges védelmi intézkedéseket is intéznek, mint például a nevelőszülői gondozás, a bentlakásos otthonok vagy a családi tanácsadás. Emellett a **Népi Ügyvéd** intézménye a Gyermekek Ügyvédjén keresztül illetékes a gyermekek jogainak megsértésével

## nO BULLYING

*kapcsolatos panaszok fogadásában és kivizsgálásában. Felügyeli az alapvető jogok betartását, és beavatkozhat konkrét esetekben, vagy szükség esetén jogszabály-módosításokat javasolhat. Ezen struktúrák és azok felelősségi körének ismeretében a fiatalok pusztán megfigyelőkből hírvivőkké, partnerekké, sőt a gyermekek jogainak védelmezőivé válhatnak. A nyilvános konzultációkon való részvétellel, a diákönkormányzatokhoz való csatlakozással, a civil projekteken vagy a nem formális oktatási tevékenységekben való részvétellel felhívhatják a hatóságok figyelmét a gyermekek valós szükségleteire, és hozzájárulhatnak a problémák megoldásához. Ezenkívül a fiatalok a gyermekek jogainak nagykövetői lehetnek közösségeiken belül. Ez a küldetés nem igényel hivatalos címet, hanem erkölcsi elkötelezettséget. Nagykövetnek lenni azt jelenti, hogy kiállunk, ha egy kollégánkat zaklatják; bátorítjuk a barátunkat, hogy szólaljon fel, ha rosszul érzi magát vele; részt veszünk az oktatásról, a biztonságról, az egészségről vagy a környezetről szóló vitákban, és pozitív és informatív üzeneteket terjesztünk a gyermekek jogairól online. Ez az aktív részvétel egy formája, amely a tudást cselekvéssé alakítja. Egy olyan világban, amely egyensúlyt és szolidaritást igényel, a fiatalok valódi változás vezetőivé válhatnak. Hidakat építhetnek generációk, intézmények és közösségek, valóság és ideálok között. Kezükben nemcsak az energia rejlik egy jobb jövőért, hanem a képesség is, hogy alakítsák a jelent – empátiával, bátorsággal és minden gyermek jogainak tiszteletben tartásával.*

### **A tényleges tevékenység leírása:**

**Bevezetés (5 perc):** A foglalkozásvezető elmagyarázza a fiatalok szerepét a gyermekjogok előmozdításában, és annak fontosságát, hogy ismerjék azokat. Ezt követően beszélgetés következik az alapvető jogokról és arról, hogy a fiatalok hogyan befolyásolhatják a változást közösségeikben.

**Résztevők kis csoportokba osztása (2 perc):** A résztvevőket 3-5 fős kis csoportokra osztjuk. Minden csoport kap egy kártyát, amelyen egy olyan forgatókönyv látható, amelyben egy fiatal a gyermekek jogait előmozdítja (például: „Aktívan részt vesz egy polgári projektben; milyen lépéseket tennél a gyermekek jogainak előmozdítása érdekében?”).

**Csoportbeszélgetés (7–10 perc):** Minden csoport megvitatja, hogyan cselekedne az adott helyzetben a gyermekek jogainak előmozdítása érdekében. A résztvevők felírják ötleteiket egy flipchartra vagy egy nagy papírlapra.

**Ötletek bemutatása (5–7 perc):** Minden csoport bemutatja az általuk kidolgozott megoldásokat és ötleteket. A csoportvezető témák szerint csoportosítja az ötleteket (oktatás, védelem, egészségügy, önkifejezés), és megbeszéli azokat az összes résztvevővel.

**Záró megbeszélés (3–5 perc):** A foglalkozásvezető beszélgetést kezdeményez a fiatalok bevonásának fontosságáról a gyermekek jogainak előmozdításában. A hangsúly azon van, hogy a fiatalok a jogok nagykövetői lehetnek közösségeikben,

## nO BULLYING

és hogy minden cselekedet számít egy igazságosabb társadalom építése érdekében.

### 8. Foglalkozás neve: A gyermekek jogainak védelme és teendők jogsértés esetén

**Cél:** Megtanítani a résztvevőknek, hogyan ismerjék fel azokat a helyzeteket, ahol a gyermekek jogai sérültek, és hogyan cselekedjenek felelősségteljesen és hatékonyan ezen jogok védelme érdekében, saját maguk és mások érdekében.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri tér, kicsi vagy nagy):** Olyan beltéri tér, amely lehetővé teszi mind az egyéni, mind a csapatmunkát.

**Időtartam:** 20–25 perc

#### Eszközök:

- Szituációs forgatókönyv kártyák (jogsértési esetek leírása)
- Flipchart vagy whiteboard
- Filctollak, A3-as papírlapok

#### **Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A jogok ismerete nem elég – a fiataloknak azt is tudniuk kell, hogyan kell cselekedniük, ha ezeket a jogokat nem tartják tiszteletben. A gyermekek jogainak megsértése többféle formában történhet: a szóbeli vagy fizikai bántalmazástól, a diszkriminációtól, az elhanyagolástól kezdve az oktatáshoz, az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés megtagadásáig vagy az őket érintő döntésekben való részvétel megtagadásáig. Amikor a gyermekek és serdülők jogsértéseket észlelnek vagy áldozatul esnek annak, a következőket kell tenniük:*

1. *Kérj segítséget egy megbízható felnőttől: tanártól, szülőtől, tanácsadótól, nevelőtől.*
2. *Érintésvédelmi intézmények:*
  - o *A Szociális Segítségnyújtási és Gyermekevédelmi Főigazgatóság (DGASPC) megyei vagy ágazati szinten.*
  - o *Gyermekegyérvonal 119 (ingyenes, bizalmas).*
3. *Értesítsen egy szakembert: orvost, pszichológust, ügyvédet, tanárt —, aki megfelelően tudja irányítani őket.*
4. *Írj vagy tegyél panaszt: az iskolában, a DGASPC-nél, vagy akár a Gyermejjogi Ügyvédi Irodánál.*
5. *Nyíltan beszéljünk az igazságtalanságról: kampányokon, iskolai projekteken, civil szerepvállalási akciókon keresztül.*

*A helyes hozzáállás a gyermekek jogainak megsértésével szembeállva a következőket foglalja magában:*

- *Nyugalom és bátorság.*

## nO BULLYING

- *Azonnali segítséget kérni, és nem egyedül megbirkózni a helyzettel.*
- *Kitartás – nem feladni, amíg védelmet nem kapunk.*
- *A törvények tiszteletben tartása és erőszakmentes eszközök alkalmazása az önvédelem érdekében.*

*A jogok védelmének elsajátítása nem a konfliktusok szításáról, hanem a tisztelet, a szolidaritás és a védelem előmozdításáról szól. Minden egyes, a gyermekek jogai mellett felemelt hang hozzájárul egy biztonságosabb és igazságosabb világ megteremtéséhez mindenki számára.*

### A tényleges tevékenység leírása:

**Bevezetés (5 perc):** A foglalkozásvezető röviden bemutatja az alapvető elméleti fogalmakat.

**Csoportgyakorlat – „Mit csinálunk?” (15 perc):** A résztvevőket kis csapatokra osztják. Minden csapat kap egy kártyát, amelyen egy olyan helyzet leírása szerepel, ahol a gyermekek jogai sérültek.

### Példaforgatókönyvek:

- Egy gyereket zaklatnak az iskolában, és egyetlen felnőtt sem avatkozik közbe.
- Egy gyermeket származása vagy fogyatékossága miatt diszkriminálnak.
- Egy gyereket arra kényszerítene, hogy dolgozzon az iskola helyett.
- Az osztálytanács ülésén a gyermek nem nyilváníthatja ki a véleményét.
- Egy gyermek otthon fizikai vagy érzelmi bántalmazásnak van kitéve.

Minden csapatnak meg kell vitatnia és javaslatot kell tennie egy cselekvési tervre:

- Milyen azonnali lépéseket kellene tenni?
- Kivel kell kapcsolatba lépni?
- Milyen jogok sérülnek?
- Hogyan lehetne jogilag és etikusan megoldani a problémát?

A csapatok A3-as lapokra írják le az ötleteiket.

**Prezentáció (5 perc):** Minden csapat bemutatja a cselekvési tervét.

**Befejezés (2–3 perc):** A foglalkozásvezető összefoglalja a főbb üzeneteket:

- Nincs egyedül: vannak felnőttek, intézmények és törvények, amelyek megvédnek téged.
- A kiállás az erő jele, nem a gyengeségé.
- Minden gyermek megérdemli a védelmet, a tiszteletet és a támogatást.

## 9. Foglalkozás neve: A jogok játszámja

**Cél:** A résztvevők gyermekjogokkal kapcsolatos ismereteinek megszilárdítása egy interaktív és dinamikus játékon keresztül, amely próbára teszi mind a tudásukat, mind pedig azt, hogy képesek-e azt különböző kontextusokban alkalmazni.

**Ajánlott korosztály a résztvevők számára:** 12+

## nO BULLYING

**Helyigény (beltéri vagy kültéri, kicsi vagy nagy):** Nagy, szabad mozgást lehetővé tevő tér, játékszónákra osztva (beltéri vagy kültéri)

**Időtartam:** 30–40 perc (a csoport létszámától függően meghosszabbítható)

**Eszközök:**

- Gyermekjogi kérdéskártyák (kvízekhez)
- Szerepjáték szituációs kártyák
- Színes kúpok vagy szalagok mozgásos játékokhoz
- Flipchart, filctollak
- Jutalmak (opcionális, motivációs célból)

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A gyermekjogokkal kapcsolatos ismeretek megszilárdítása hatékonyabb, ha játékos és tapasztalati módszerekkel történik. A mozgást, kreativitást és problémamegoldást igénylő játékok nemcsak az emlékezetet serkentik, hanem az érzelmi kapcsolatot is a témával. A jogokról való tanulásnak pozitív érzelmekkel kell társulnia: bátorsággal, bizalommal, együttműködéssel, örömmel. Így a fiatalok jobban internalizálhatják ezeket az értékeket, és könnyebben felismerik és megvédik a gyermekek jogait valós helyzetekben. A Jogok Játéka ötvözi a tudáspróba, a fizikai mozgás, az együttműködés és a gyors gondolkodást, hogy energikus és tanulságos élményt teremtsen.*

**A tényleges tevékenység leírása:**

**Előkészítés:** A foglalkozásvezető három zónát vagy kihívástípust készít elő:

- **1. zóna: Tudáskvíz** (kérdések a jogokról)
- **2. zóna: Szituációs forgatókönyvek** (mit kell tenni jogsértés esetén)
- **3. zóna: Mozgásos és együttműködési játékok** (kihívások a következő kulcsfogalmakhoz kapcsolódnak: bizalom, védelem, együttműködés)

**Szervezet:**

- A résztvevőket 2-4 csapatra osztják, a létszámtól függően.
- Minden csapat kap egy szintet vagy egy csapatnevet.
- A csapatok váltakozva haladnak a zónák között, teljesítve a kihívásokat és pontokat szerezve.

**Példák a zóna kihívásaira:**

- **Tudáskvíz:**
  - o Melyik dokumentum szabályozza a gyermekek jogait világszerte? (Válasz: Az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye)
  - o Nevezzen meg két, az oktatáshoz kapcsolódó jogot!
  - o Melyik alapelv mondja ki, hogy minden gyerekkel egyenlően kell bánni?
- **Szituációs forgatókönyvek:**
  - o Ha azt látod, hogy egy kollégádat diszkriminálnak, mit teszel?

## nO BULLYING

- o Ha egy gyereknek nem szabad véleményt nyilvánítania az órán, akkor milyen joga sérül?
- **Mozgásos és együttműködési játékok:**
  - o „Akadálypálya az oktatáshoz való jogért”: cipelj át egy szimbolikus „tudáshátizsákot” az akadályokon.
  - o „Bizalomkör”: a csapattagok bekötött szemmel, kizárólag a hangjukat használva irányíthatják egymást (a védelmet és a támogatást szimbolizálva).

### Pontozás:

Pontokat a következőkért kapnak:

- Helyes válaszok
- Kreativitás a forgatókönyvek megoldásában
- Csapatszellem és együttműködés

### Befejezés (5 perc):

- Kihirdetik az összesített eredményeket, és szimbolikus jutalmat ajánlanak fel (opcionális).
- A foglalkozásvezető hangsúlyozza, hogy a legfontosabb „győzelem” a jogok ismerete és védelme.

**Záró üzenet:** *„Ha ismerjük a jogainkat és megvédjük azokat, együtt erősebbek vagyunk.”*

## nO BULLYING

**2. Modul: Zaklatás**

|                                        | Referencia<br>célkitűzések                                                                                                                                                            | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti<br>vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon                                                                                                          | Képzési<br>módszerek                                                                                                                                                                                                              | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok                                                                                                                                           | Értékelési<br>kritériumok                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                      | 2                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                             | 6                                                                                                                                                         |
| <b>II. Zaklatás (időtartam: 3 óra)</b> |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
| 1.                                     | <p><b>A modul végén a résztvevők képesek lesznek:</b></p> <p>A zaklatás fogalmának megértése.</p> <p>Készségek fejlesztése a zaklatás megelőzésére és az abba való beavatkozásra.</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>A zaklatás meghatározása.</p> <p><b>Önreflexiós gyakorlat:</b></p> <p>Hogyan védjük meg magunkat? Mi vajon voltunk-e már életünk során bántalmazók?</p> | <p>Interaktív előadások</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>Csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p><b>Személyes fejlődés:</b></p> <p>Gyakorlatok az önbizalom és a zaklatás esetén való beavatkozás képességének növelésére.</p> | <p>A szobában:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla</p> <p>VAGY</p> <p>Online:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció,</p> | <p>Képes az alapelvek meghatározására a kollégákkal folytatott csoportos megbeszélések során;</p> <p>Folyamatos visszajelzés a szerepjátékok alapján.</p> |

## nO BULLYING

|  |                                                                                                                                                    |  |                                                                                                 |                                                                                         |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <b>Személyes fejlődés:</b> Javítj a az önbizalmat és a nemet mondás képességét zaklatási helyzetekben. Egymás iránti elfogadás növelése (empátia). |  | <b>Csoportos gyakorlat:</b><br>Vita arról, hogyan lehetünk ellenállóbbak a zaklatással szemben. | online tábla, flipchart<br><br>Egyéb eszközök: A4-es papír<br>postit, doboz benne tükör |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

**1. Foglalkozás neve: Erőszak az életemben - brainstorming**

**Célja:** A zaklatás fogalmának és jelenségének tisztázása, tolerancia, felelősségérzet fejlesztése

**Résztevők ajánlott életkora:** 15 -

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** flipchart papír, flipchart tábla, filctoll

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők összegyűjtik az erőszak szóhoz kapcsolódó gondolatokat, felsorolnak példákat mindennapi erőszakos cselekedetekre.

**Elmélet és fogalmak tisztázása:**

*Iskolai zaklatásról akkor beszélünk, hogy ha egy diákot ismétlődően és hosszú időn keresztül negatív cselekedeteknek tesznek ki egy vagy több más diák.*

*Iskolai (kortárs) zaklatásról beszélünk olyan, a kortárscsoportban megvalósuló cselekmények esetén, amikor*

- *jelen van a tudatos, bántó szándék (a zaklató célja, hogy testi vagy lelki fájdalmat okozzon)*

## nO BULLYING

- *hatalmi egyensúly hiány áll fenn (az áldozatnak az adott helyzetben nincs módja, lehetősége, hogy megvédje magát)*
- *egy áldozat ellen irányuló cselekmények hosszabb ideig, ismétlődően zajlanak.*

### 2. Foglalkozás neve: Profilozás

**Célja:** fogalmak tisztázása, érintettség, esetleges előítéleteink felismerése

**Résztvevők ajánlott életkora:** 15 -

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 60 perc

**Eszközök:** flipchart papír, filctoll, A4-es papír

#### Foglalkozás leírása:

1. lépés: A résztvevők három csoportra oszlanak. Mindegyik csoportnak megvan a maga szerepe: erőszakoskodó, áldozat vagy szemlélő. A csoportok összeírják és megbeszélik a saját szerepük szempontjából, hogy:
  - Hogyan néz ki a megfigyelő/áldozat/erőszakoskodó? (mindegyik csoport csak a saját szerepéről)
  - Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek?
  - Milyen érzelmeket ébresztenek bennem?
  - Melyek ezeknek a szerepeknek az erősségei?
2. lépés: A téma feldolgozása dramatikus módszerrel: Két - három ember előad egy rövid jelenetet egy incidensről (előre is készíthető).

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Az 1-3- szituációk átbeszélése, hatását és következményeit tekintve, majd reflektálás a szerepjátékra az alapján, hogy véleményük szerint ez zaklatás volt-e vagy erőszak? Hogyan alakulhatott volna másképpen?

#### **Elmélet és fogalmak tisztázása - a zaklatás szereplői:**

- áldozatok

*Tipikus áldozat olyan személy, akinek alacsony az önértékelése, félénk, visszahúzódo. Szociális készségei az átlagnál gyengébbek, kevés barátja van (gyakran egy sincs), azaz nem népszerű személy. Szociális státuszát, személyes vonzerejét a valóságosnál is kevesebbre tartja. Ha fiú, fizikailag gyengébb a többiekénél. Ha a zaklató egy közösségben már nagy hatalommal rendelkezik, és tudatos, átgondolt támadást indít, akkor még egy belsőleg stabil és viszonylag jó szociális pozíciójú diáknak is nagyon nehéz megvédenie magát.*

*Az áldozatokon belül sajátos csoportot alkotnak azok a diákok, akik időnként maguk is zaklatnak másokat; őket nevezi a szakirodalom zaklató áldozatoknak.*

- bántalmazók

## nO BULLYING

A zaklatók gyakran impulzívak, és az átlagosnál gyengébb önkontrollal bírnak, de jól szituáltak és jó szociális intelligenciájúak is lehetnek egyben. A zaklatók egyik legfontosabb közös vonása, hogy olyan személyek, akik számára fontos a szociális hatalom. Ez nemcsak azt jelenti, hogy vágnak a hatalomra, hanem azt is, hogy a hatalomra törekvést „normálisnak”, vagyis érvényes szociális normának tartják.

- szemlélődők

Ők azok, akik megálljt parancsolhatnának a zaklatónak. Különböző szerepeket különíthetünk el aszerint, hogy milyen attitűdöket táplálnak az erőszak és az éppen zajló esemény, a zaklató és az áldozat iránt, és mennyire képesek tetteikben is felvállalni ezeket.

A zaklatónak gyakran vannak „csatlósai”, akik – bár nem ők kezdik – aktívan részt vesznek a zaklatásban.

A zaklató passzív támogatóinak tetszik, ami történik, de nem vesznek aktívan részt az eseményekben.

A tétlen szemlélő nem foglal állást (“Nem az én dolgom.”)

Az áldozat védelmezőjének attitűdjei egyértelműek: elítéli a zaklatást, és a félelem sem tartja vissza attól, hogy valamilyen módon az áldozat segítségére siessen. Vannak azonban olyan diákok is, akik bizonytalanabbak. A passzív védelmező együtt érez az áldozattal, helyteleníti a zaklatást, de mégsem tesz semmit.

### 3. Foglalkozás neve: Magányos elkövetők/iskolai lövöldözés

**Célja:** iskolai bántalmazás új típusának megismertetése

**Résztevők ajánlott életkora:** 20 -

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** projektor, laptop, hangfal

**Foglalkozás leírása:** Evan című kisfilm megtekintését követően, interaktív előadás tartása.

<https://www.youtube.com/watch?v=A8syQeFtBKc&t=3s>

#### **Elmélet és fogalmak tisztázása:**

A kisfilm megtekintését követően reflektáló kérdések, amik elősegítik azoknak a jeleknek a felismerését, amelyek az iskolai lövöldözés bekövetkeztének lehetőségét csökkenthetik:

- Első megtekintést követően:  
Mit láhattunk a kisfilmen, mi a története, sztorija?

## nO BULLYING

- *Második megtekintéskor a figyelemfelhívó jeleknél megállítani a felvételt (pl. a sráchoz szólnak és felveszi a fülhallgatót, a srác a fülhallgatóval fegyveres jelenetet néz a laptopon, insta pörgetése közben a srác aki a fegyvert tartja és ezt posztolta, amikor a srácot bántalmazták a társai, amikor ugyan ez a srác, a tanárára imitálva fegyvert fog). Ezt követően fontos kihangsúlyozni azt, hogy minden egyes ilyen esetet megelőzi hasonló jel.*

Kockázatbecslő kategóriákat különíthetünk el:

1. *Közvetlen fenyegetettség: Napok/órák vannak a cselekmény bekövetkeztéig*
2. *Közelgő fenyegetettség: Pár hét van a cselekmény bekövetkeztéig*
3. *Hosszútávú fenyegetettség: Hónapok/ év van hátra a cselekmény bekövetkeztéig.*

Mobilizációs indikátorok kategóriái:

1. *kategória: önmagában is erős jelzések, amelyek hatósági beavatkozást igényelnek. Például: végrendelet, önfeláldozásról, támadásról szóló nyilatkozat, robbanóanyag készítése és tesztelése, támadás próbája/ szimulálás, szokatlan fegyveres eszközök beszerzése (pl lövedékálló mellény)*
2. *Önmagukban mérsékelt jelzések, több indikátor együttes jelenléte szükséges a jelzéshez, de erős figyelmet igényel. Közelgő vagy hosszú távú fenyegetettséget jelentenek. Például: lehetséges célpontok megfigyelése, erőszakos videók, képek, üzenetek készítése, szerkesztése, közvetlen kapcsolat releváns szélsőséges emberekkel, acting - out/kifakadás vagy más olyan viselkedés, ami a közösség részére kirekesztést/elutasítást eredményez*
3. *Önmagában gyenge jelzések, több másik indikátor szükséges egymás mellé. Közvetlen vagy hosszú távú fenyegetettség. Például: személyes tárgyaktól való megszabadulás, közösség többségének dehumanizálása, szókincs, kinézet, beszédstílus, magatartás megváltozása, ami beszűkült erőszakos/szélsőséges gondolkozáshoz köthető.*

### 4. Foglalkozás neve: Alkoss egy jobb világot!

**Célja:** Az iskolai zaklatás megoldására való lehetőségek keresés, záró gyakorlat

**Résztvevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** flipchart tábla, flipchart papír, tollak, postit

**Foglalkozás leírása:** A résztvevőknek meg van a lehetőségük, hogy csodát tegyenek. Rajzoljanak egy nagy Föld golyót. Mindenki gondoljon a bántalmazásra (legyen az iskolai, online, bármely formája). Gondolkodjanak el azon, hogyan változtatnának rajta, majd írják le egy postitra, egyesével helyezték el ezeket a

## nO BULLYING

Földön, miközben ismertetik az azon lévő gondolataikat. Alkossanak együtt egy bántalmazás mentes világot.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** behozható a prevenció fogalma és tisztázása.

*Átvezető gondolat a következő három játékra:* Most mi is alkotunk egy jobb világot. Úgy gondoljuk, hogy ha fejlesztjük az önbizalmat, a nemet mondás készségét és az empátiát csökken a zaklatás jelensége is.

### **Elmélet és fogalmak tisztázása:**

Kielégületlen szükségletek következménye a zaklatás. Hogyan előzhető meg a zaklatás?

A prevenció – más néven megelőzés – célja, hogy a problémák kialakulását már a kezdetek előtt megakadályozza, vagy legalábbis csökkentse azok előfordulásának esélyét. A prevenció lehet primer (elsődleges) – amely még a probléma kialakulása előtt hat –, szekunder (másodlagos) – amely a korai felismerést és beavatkozást célozza –, vagy tercier (harmadlagos) – amely a káros következmények enyhítésére irányul.

A foglalkozás fókuszában a **primer prevenció** áll, amelynek célja a zaklatás megelőzése már kialakulása előtt. Ennek érdekében olyan készségek fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt, mint az **önbizalom**, a **nemet mondás képessége** és az **empátia**. Ezek a kompetenciák alapvető szerepet játszanak az egészséges kortárskapcsolatok kialakításában és a biztonságos, elfogadó közösségek megteremtésében.

### **5. Foglalkozás neve: Tükröm - tükröm**

**Célja:** Empátia fejlesztő, érzelmek felismerésének készségét támogató, bemelegítő, hangoló játék

**Résztvevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők párban ülnek, egymással szemben, az egyik személy a "beszélő" a másik a "tükör". A beszélőnek meg kell osztania valami személyes vagy kihívást jelentő dolgot, amin keresztül megy, míg a tükörnek figyelmesen kell figyelnie, és meg kell próbálnia nonverbálisan tükrözni a beszélő érzelmeit arckifejezéseken és testbeszédében keresztül. A tükörnek nem szabad tanácsot vagy megoldást kínálni, inkább csak próbálja megérteni és visszatükrözni a beszélő érzéseit. Néhány perc múlva a szerepek cserélődnek.

## nO BULLYING

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Nagycsoportos feldolgozás. Milyen érzés volt beszélőnek lenni, az hogy valaki figyelt ránk és képes volt az érzéseinkre figyelni? Milyen érzés volt tükörnek lenni, és belehelyezkedni az ő helyzetébe? Milyen volt mentalizálni a másikat?

### 6. Foglalkozás neve: Határhúzás - Mondj nemet!

**Célja:** nemet mondás gyakorlása, határhúzás

**Résztevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** -

#### **Foglalkozás leírása:**

1. lépés: A csoporttagok párt választanak maguknak, lehetőleg olyant, akit nem nagyon ismernek. Megbeszélik, hogy ki lesz a határtartó és ki a határ felé közeledő. Kb. másfél-két méter távolságra helyezkednek el egymástól. A határtartó csoporttag gondolatban kijelöli, hogy mi az a távolság, ami számára, itt és most kényelmes. A határ felé közeledő játékos elindul és megpróbálja megérezni, hogy a másik játékosnak hol a határa. A határtartó, ha úgy érzi, hogy a játékostársa nem jól érzékeli a határát (túl közel vagy túl messze áll meg) metakommunikációs jelzéseit megváltoztatva jelezheti a szükségleteit. Ha sikerül megtalálni az optimális távolságot, szerepcsere.

2. lépés: Újabb párt választanak a csoporttagok, ismét kijelölik gondolatban a saját határaikat, azonban ezúttal figyelmen kívül kell hagyni a másik vélt vagy valós határát.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Milyen érzés volt a határtartás? Könnyen érzékelhető volt a másik határa? Miből? Milyen volt figyelmen kívül hagyni a másik határát? Milyen volt megérezni, hogy a másik nem tartja tiszteletben a határainkat? Milyen volt határt szegni?

### 7. Foglalkozás neve: Elfogadás

**Célja:** empátia növelése

**Résztevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** A csoporttagok sétálni kezdenek a térben. Egy szabály van, minden invitálást el kell fogadni, senki sem utasítható vissza. Az invitáló nonverbális jelekkel, a pár kiül a terem egy részébe és az invitáló elmondja, miért őt választotta, az invitált nem reflektál.

### 8. Foglalkozás neve: Elfogadni - elutasítani

**Célja:** bemelegítő, témára hangoló játék

## nO BULLYING

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Elfogadás: A csoporttagok sétálni kezdenek a térben. Egy szabály van, minden invitálást el kell fogadni, senki sem utasítható vissza. Az invitáló nonverbális jelekkel, a pár kiül a terem egy részébe és az invitáló elmondja, miért őt választotta, az invitált nem reflektál. Elutasítás: A lebonyolítás hasonló, de a szabály a következő: minden invitálást el kell utasítani, a körből senki sem mehet ki.

Elsősegély az elutasítottaknak: A résztvevők tetszés szerint párokat alkotnak. A pár egyik tagja a visszautasított szerepét játssza, a másik a legjobb barátét. 5 percig beszélgetnek, és az utóbbi úgy igyekszik, segíti és megbeszéli vele az érzéseit. Amennyiben szükséges ezt követően szerepcsere.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Nagycsoportban visszahozni az érzéseket.

### 9. Foglalkozás neve: Mindennapi konfliktus - iskolai bántalmazás, mi a különbség?

**Célja:** a mindennapos, normális konfliktusok differenciálása a bullying szituációktól, a definíció helyes alkalmazásának elősegítése

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 20 perc

**Eszközök:** flipchart papír, flipchart tábla, tollak

**Foglalkozás leírása:** Kérjük a résztvevőket, hogy mondjanak mindennapi konfliktusokra és a bántalmazásra példák.

### 10. Foglalkozás neve: Név, ami én vagyok

**Célja:** ráhangoló, érzékenyítő

**Résztvevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** papír, toll

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők mindegyike leírja azt a gúnynevet, becenevet, amiket nem szeret egy papírra. Gyűrje össze ezeket egy galacsinná és dobják ki egyszerre a szemetesbe, jelképezve ezzel azt, hogy megszabadultak ezektől. Egy másik papírra írja mindenki fel azt a nevet, ahogy szereti/szeretné, hogy szólítsák, ezeket olvassák fel hangosan.

### 11. Foglalkozás neve: Szavak ereje

**Célja:** érzékenyítés, empátia, szóbeli bántalmazás feltérképezése

## nO BULLYING

**Résztvevők ajánlott életkor:** 14-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 20 perc

**Eszközök:** flipchart papír, flipchart tábla, toll, posztitok, tollak

**Foglalkozás leírása:** A flipchart papírra, egy gyermek sziluettje, amire a résztvevők posztitokat ragasztanak, amin bántó, sértő szavakat írtak fel. Miután betelt a sziluett, összegyűrjük. Ezt követően megkérjük a résztvevőket, hogy próbálják meg kisimítani. Vagy ez helyettesíthető a következő kisfilm feldolgozásával.

<https://www.youtube.com/watch?v=ITWsXG3N574>

### 12. Foglalkozás neve: Tükörkép játék

**Célja:** önbizalom, önértékelés erősítése

**Résztvevők ajánlott életkor:** 7-

**Helyigény:** zárt

**Időkeret:** 10 perc

**Eszközök:** dobozka benne tükör

**Foglalkozás leírása:**

1. Előkészítés: A dobozba elhelyezünk egy tükröt úgy, hogy aki belenéz, csak saját magát lássa.
2. Felvezetés: A pedagógus vagy a játékvezető így szól a csoporthoz:
  - „Ebben a dobozban meglátjátok, ki a legjobb az osztályban! Egyesével fogtok kijönni, belenézni, de nem árulhatjátok el senkinek, hogy kit láttatok.”
3. Megtekintés: A diákok egyesével a dobozhoz lépnek, belenéznek, majd visszaülnek a helyükre anélkül, hogy bárkinek elmondanák, mit láttak.
4. Megbeszélés:
  - Miután mindenki belenézett, a pedagógus megkérdezi:
    - „Mit gondoltok, miért ti vagytok a legjobbak?”
    - „Milyen érzés volt belenézni a dobozba?”
    - „Mit jelent számotokra ez az üzenet?”

### 13. Foglalkozás neve: Milyen szuperhős vagyok én?

**Célja:** Az önértékelés növelése és a személyes erősségek felismerése.

**Résztvevők ajánlott életkor:** 7-

**Helyigény:** zárt tér

**Időkeret:** 10 perc

**Eszközök:** papírok, színes tollak, postit.

**Foglalkozás leírása:**

## nO bULLYING

1. Bevezetés: Minden diáknak lehetőséget adunk arra, hogy kigondoljon egy szuperhőst, aki saját személyiségét tükrözi. A gyerekek választhatják, hogy a nevük mellé írnak egy szuperhős nevet, amely kifejezi őket (pl. „Segítőkész Manó” vagy „Bátor Képviselő”).
2. A játék: Miután mindenki kitalálta a saját szuperhősét, kérjük meg őket, hogy rajzolják le a saját „szuperhőst” magukról. Ehhez színes tollakat és papírt biztosítunk. Mellettük leírják a szupererőiket: „Segítek, ha látom, hogy valaki szomorú”, vagy „Mindig a legjobbat hozom ki magamból”.
3. Téma kibeszélése: Miután a gyerekek befejezték a rajzokat, bemutathatják a többieknek, majd közösen megbeszéljük, hogy milyen erősségekkel rendelkeznek, és hogyan segíthetnek egymásnak ezekkel.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Mindenki rendelkezik egyedi erősségekkel, és a legfontosabb, hogy felismerjük, mik a saját superképességeink, mert ezek segítenek minket nemcsak önmagunk fejlesztésében, hanem mások támogatásában is.

## nO bULLYING

**3. Modul: Internetes zaklatás**

|                                                  | Referenciace-<br>lok | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti<br>vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokról | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tanulási<br>anyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|--------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                | 2                    | 3                                                                                   | 4                    | 5                                            | 6                         |
| <b>3. Internetes zaklatás (időtartam: 3 óra)</b> |                      |                                                                                     |                      |                                              |                           |

## nO bULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>A modul végére a résztvevők képesek lesznek:</p> <p>Értsd meg a kiberzaklatás fogalmát.</p> <p>Készségek fejlesztése a kiberzaklatás megelőzésére és az azokban való beavatkozásra.</p> <p><b>Személyes fejlődés:</b> Az önbizalom és a „nem” kimondásának képességének javítása a kiberzaklatás során.</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>A kiberzaklatás definíciója.</p> <p>A közösségi hálózatok veszélyei és az internet biztonságos használata.</p> <p><b>Önreflexiós gyakorlat:</b> Hogyan véded a képedet és a magánéletedet online?</p> | <p>Interaktív prezentációk</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p><b>Személyiségfejlesztés:</b> Gyakorlatok az önbizalom növelésére és a zaklatás esetén való beavatkozás képességének fejlesztésére.</p> <p><b>Csoportgyakorlat :</b> Vitassatok meg, hogyan válhatunk ellenállóbbá az online zaklatással szemben, és mit jelent megőrizni a méltóságunkat online.</p> | <p>A szobában:<br/>Laptop,<br/>internetkapcsolat,<br/>mágneses tábla<br/>VAGY</p> <p>Online:<br/>Laptop,<br/>internetkapcsolat,<br/>mikrofon,<br/>webkamera,<br/>PowerPoint prezentáció,<br/>online tábla,<br/>flipchart</p> | <p>Képes alapelveket meghatározni kollégákkal folytatott csoportos megbeszéléseken.</p> <p>Kérdőív az online zaklatásról és az online önvédelemről</p> <p>Folyamatos visszajelzés szerepjátéktevékenységeik alapján.</p> |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## nO BULLYING

### Kiberzaklatás

Teljes cím: A serdülők körében előforduló online zaklatás jelensége: definíciók, okok, hatások és megelőző intézkedések

#### 1. Foglalkozás neve: Tematikus bevezetés – „A digitális világ és rejtett arca”

**Cél:** A résztvevők megismertetése a kiberzaklatás témájával, érdeklődésük felkeltése a téma iránt, és a mindennapi életben betöltött szerepének kiemelése a közösségi hálózatok intenzív használatának kontextusában.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, tanterem vagy oktatóterem típusú, projektorral / interaktív táblával felszerelve

**Időtartam:** 15–20 perc

**Eszközök:** Laptop, projektor, bevezető dia, rövid videó vagy kollázs valós hírekből (1-2 perc), kérdőívek, post-it cetlik, flipchart

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A kiberzaklatás a zaklatás egy formája, amelyet technológia – közösségi média, chatek, online platformok – segítségével követnek el. A hagyományos zaklatás kiterjesztéseként jelent meg, és egyre több serdülőt érint. Jellemzője a sértő tartalom terjesztésének könnyűsége, az anonimitás lehetősége és a mély pszichológiai hatás. A téma rendkívül aktuális a digitalizált világban, ahol a magánélet határai egyre törékenyebbek.*

#### A tényleges tevékenység leírása:

**Interaktív bemelegítés:** A foglalkozásvezető nyíltan megkérdezi: „Melyik az első alkalmazás, amit reggel megnyitasz? Miért?” A válaszokat feljegyzik a flipchartra, hogy kiemeljék a digitális térrel való állandó kapcsolatot.

idő: 15 perc

**Mini videó / bevezető kollázs:** Egy hatásos videót vetítenek ki (pl. valós hírek főcímeiből készült kollázs internetes zaklatási esetekről vagy egy névtelen tanúvallomás).

<https://www.youtube.com/watch?v=iHPHTN9pDyo>

<https://www.youtube.com/watch?v=tXvTNR0w3M8>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_sbo4W9ze3s](https://www.youtube.com/watch?v=_sbo4W9ze3s)

## nO BULLYING

**Rövid, irányított reflexió (egyéni):**

A résztvevők cetliken vagy kérdőíveken válaszolnak három kérdésre:

- Mitől érzed jól magad online?
- Mi okozza benned a kellemetlen vagy bizonytalan érzést?
- Hallottál már valaha internetes zaklatásról? Mit éreztél?

**Közös megbeszélés:** Néhány választ hangosan felolvasnak (önként), és a foglalkozásvezető összekapcsolja a válaszokat a témával: „*Ma az online világ rejtett arcáról fogunk beszélni – a kiberzaklatásról: mi az, hogyan érint minket, és hogyan tehetünk ellene.*”

**A bevezetés záró diája:**

- Mi a kiberzaklatás (rövid meghatározás)
- Miért fontos róla beszélni
- Ami a kurzuson következik

## 2. Foglalkozás neve: A koncepció feltárása – „Kiberzaklatásnak minősül, vagy nem?”

**Cél:** A résztvevők vezetése a kiberzaklatás fogalmának világos megértéséhez, konkrét helyzetekből kiindulva, és a hagyományos zaklatáshoz képesti különbségek kiemelése.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, projektorral és táblával vagy flipcharttal

**Időtartam:** 20–25 perc

**Eszközök:** Nyomtatott kártyák/szituációk, „IGEN = ez online zaklatás” / „NEM = ez nem online zaklatás” táblák, PowerPoint prezentáció (1 dia a végleges definícióval), filctollak

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*Cyberbullying = szándékos, ismétlődő agresszió elektronikus eszközökön keresztül, amelynek célja egy személy érzelmi megkárosítása.*

*Lényeges különbségek a klasszikus zaklatáshoz képest:*

- 24/7 elérhetőség (az áldozat nem tud "elmenekülni")
- A támadó anonimitása
- Sértő tartalom gyors nyilvános terjesztése
- Az üzenetek időbeli megmaradása (nem "tűnnek el" könnyen)

**A tényleges tevékenység leírása:**

**IDŐ: 15 PERC**

**Rövid bevezetés (2 perc):** A foglalkozásvezető megkérdezi: „*Szerinted mi a különbség egy ártatlan vicc és egyfajta online agresszió között?*” Az ötleteket felírják a táblára.

## nO BULLYING

**Fő tevékenység (10–12 perc):** A résztvevők egyénileg vagy párokban kapnak kártyákat valós vagy szimulált helyzetekkel. A diákoknak el kell dönteniük: Ez online zaklatás, vagy nem? ÉN ITT NEM OSZTANÁM ŐKET CSOPORTBA HANEM MINDENKI KEZÉBE NYOMNÉK EGY PL. MONDATOT ÉS AZT FELOLVASSA ELDÖNTJÜK KÖZÖSSÉN ÉS FELRAGASZTJUK A FLIPCHART LAP MEGFELELŐ OLDALÁRA IGEN VAGY NEM (IGEN/NEM táblákat emelnek fel, vagy a terem egyik oldalára mennek.)

### Példák:

- Egy kollégája létrehoz egy kamu fiókot a fotóival, és sértő üzeneteket kezd el posztolni a nevedben.
- Egy lányt szándékosan kizárnak az osztály WhatsApp-csoportjából, a többiek pedig négy szemközt kinevetik.
- Miután összevesztek valakivel, egy homályos, de sértő üzenetet posztolnak az InstaStory-n, amelyet "valakinek címeztek, aki ismeri őket".
- Egy fiú képernyőképet készít egy lánytól kapott személyes üzenetről, és megosztja egy másik csoportban.
- Több kolléga nevető emoji-kkal reagál egy olyan fotóra, amelyen valaki csukott szemmel látható a saját profiljukon.
- Valaki folyamatosan kommentel egy kollégája külsejét illetően („kövér vagy”, „micsoda arc ma”), néha viccelődik, néha komolyan.
- Egy diák szerkeszti egy kollégája fotóját, és mémként posztolja a személyes fiókjában.
- Egy lányt egy privát csevegésben gúnyolnak az akcentusa miatt, és az üzeneteket továbbítják a többi osztálytársnak.
- Egy csoportos beszélgetésben valakit "az osztály leghaszontalanabb emberének" bélyegeznek meg, és az osztálytársaknak tetszik a bejegyzés.
- Egy lány videóhosszszólásban fejt ki véleményét, amire osztálytársai azonnal szóban megtámadják, mert „dicsekedik”.
- Egy osztálytárs naponta küld olyan üzeneteket, hogy „jobban tennéd, ha eltűnnél”, de azonnal törli őket.
- Egy diákot teljesen figyelmen kívül hagynak egy projektcsoportban: a többiek egymás között megbeszélnek, de soha nem válaszolnak nekik.
- Egy osztálytárs képeivel létrehoznak egy hamis TikTok fiókot, amiben kigúnyolják az öltözködési stílusát.
- Egy lány ezt írja egy csoportban: „Leiratkoztassuk X-et, nem érdemli meg, hogy itt legyen”, és a többiek követik.
- Valaki ismételten sértő utalásokat tartalmazó mémeket küld egy osztálytársa vallására vagy etnikai hovatartozására vonatkozóan.

## nO BULLYING

- Egy lányt folyamatosan megcímkéznek olyan mémekben, amelyek kigúnyolják őt.
- Egy barátom lájkol egy posztot, amiben egy másik diákot gúnyolnak.
- Egy osztálytársam csak egyszer tesz közzé negatív kommentet.
- Létrehoznak egy zártkörű csoportot, ahol naponta gúnyolnak egy lányt.
- Valaki passzív-agresszív üzeneteket küld éjszaka.

**Irányított beszélgetés (7-8 perc):** A foglalkozásvezető megkérdezi: „*Miért mondott IGEN/NEM választ?*” A tanulók indokolják válaszaikat. Ezután következik a pontosítás:

- Szándékos volt a cselekedet?
- Megismételték?
- Technológiát is érintett?
- Volt negatív érzelmi hatása?

**Befejezés – Közös definíció (5 perc):** A csoport közösen felírja a kiberzaklatás definícióját a flipchartra (a csoportvezető irányításával), majd a hivatalos definíciót tartalmazó diát kirakják.

### 3. Foglalkozás neve: Formák osztályozása – „Hogyan nyilvánul meg a kiberzaklatás?”

**Cél:** A résztvevők segítése a kiberzaklatás főbb megnyilvánulási formáinak azonosításában és megkülönböztetésében egy interaktív elemzési, osztályozási és reflexiós gyakorlaton keresztül.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, csoportmunkához előkészített asztalokkal vagy közös munkához whiteboard/flipchart táblával

**Időtartam:** 25–30 perc

**Eszközök:** Különböző helyzeteket (szimulációkat) tartalmazó kártyák, osztályozó borítékok (előre meghatározott kategóriák), csoportos munkalapok, filctollak, flipchart

**Az** **I.** **képzés** **elméleti** **alapjai:**

*A kiberzaklatás főbb formái a következők:*

- *Sértő vagy fenyegető üzenetek – SMS-ben, üzenetküldésben, hozzászólásokban.*
- *Hamis fiókok – valakinek a megítélésének manipulálására vagy megtámadására szolgálnak.*
- *Pletykák / hamis információk terjesztése – egy személy hírnevének károsítása.*
- *Az online csoportokból – (WhatsApp, Discord stb.) – való kizárás a társadalmi elszigeteltség egyik formájaként.*
- *Képek/videók megosztása beleegyezés nélkül – a magánélet megsértése.*

## nO BULLYING

- *Online szexuális zaklatás – kényszerített szexting, behálózás (bizalomépítés bántalmazási céllal).*

### A tényleges tevékenység leírása:

**idő: 45- 60 perc**

**Csapatokba osztás:** A résztvevők 3-5 fős csoportokra szerveződnek.

**Fő tevékenység (15–20 perc):** Minden csapat kap:

- Valós/szimulált helyzeteket ábrázoló kártyák (lásd alább)
- Egy boríték manifesztációs kategóriákkal (pl. „Sértő üzenetek”, „Hamis fiók”, „Pletykák” stb.)

ITT ANYIT VÁLTOZTATNÉK: hogy kategóriák szerint alkotunk csoportot mindenki megkapja a mondatokat és megpróbálja kikeresni a saját kategóriájába tartozó mondatot, majd mindenki vizualizálja kis videó készítése jelenettel, amit kivetítünk bemutatják és ki kell találni melyik csoportba tartozik

**Feladat:** Minden egyes helyzetet a megfelelő internetes zaklatás formájához kell társítaniuk.

### Osztályozási helyzetekre példák (15):

- Egy osztálytárs naponta küld olyan üzeneteket, mint például: „Szánalmas vagy, törölnöd kellene a fiókodat.” →Sértő üzenetek
- Valaki egy másik személy fényképét felhasználva hamis fiókot hoz létre, és kínos üzeneteket küld a kollégáinak. →Hamis fiók létrehozása
- Egy osztályban valaki ezt írja: „Hallottam, hogy X vitatkozott az összes tanárral, és kirúgják.” →Pletykák / téves információk
- Egy diákot indoklás nélkül eltávolítanak az osztály WhatsApp-csoportjából, majd teljesen figyelmen kívül hagyják az iskolában. →Szándékos kizárás
- Egy diák egy kínos személyes beszélgetés képernyőképét osztja meg az Instagramon. →Megosztás beleegyezés nélkül.
- Egy lányt folyamatosan arra kérnek, hogy küldjön intim fotókat, és amikor ezt elutasítja, azzal fenyegetik, hogy lelepleződik. →Szexuális zaklatás (beleegyezés nélküli szexting)
- Egy fiú naponta oszt meg mémeket egy osztálytársa szexuális irányultságáról. →Pletykák / közvetett zaklatás
- Egy lányt felvettek egy Instagram-csoportba, ahol mások gúnyolják és vicceket posztolnak a testéről. →Kizárás + sértő üzenetek
- Valaki egy hamis címről küld egy e-mailt a tanároknak, azt állítva, hogy X csalt a teszten. →Hamis fiók + hamis információ.
- Egy TikTok videó parodizálja egy lány beszédstílusát. →Megosztás beleegyezés nélkül.
- Egy online játékban valakit folyamatosan követnek és szóban sértegetnek a csevegésben. →Sértő üzenetek .

## nO BULLYING

- „ha küldesz nekem egy képet róla egyedül a szobádban.”→
- Létrehoznak egy „osztályviccek” fiókot, ahová naponta kínos képeket tesznek közzé diákokról. →Megosztás beleegyezés nélkül + közvetett kizárás
- Egy osztálytársam posztol egy cikket, amiben azt sugallja, hogy egy másik diák „csak a lájkokért henceg”. →Pletyka / burkolt zaklatás
- Egy romantikus visszautasítás után egy lány olyan üzeneteket kap, mint például: „Ha nem akarsz, elküldöm azt a képet a szüleidnek.” →Szexuális zaklatás / szexuális kínzás

**Konklúzió:** Egy vizuális kollázs vagy ábra készül az összes osztályozott formával és példával.

### 4. Foglalkozás neve: Okok elemzése – „Miért fordul elő a kiberzaklatás?”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek megérteni és azonosítani a kiberzaklatás okait és közrejátszó tényezőit, mind egyéni szinten (érzelmi, viselkedési), mind társadalmi szinten (család, iskola, technológia).

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Fedett tér, tantermi típusú, kis csoportokba szervezve

**Időtartam:** 25–30 perc

**Eszközök:** Ok-okozati tényezőket tartalmazó kártyák, „látható” és „rejtett” okokat tartalmazó készletek, flipchart, elemző munkalapok, színes matricák

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*Az internetes zaklatás nem véletlenül jelenik meg. Számos közrejátszó tényező táplálja, beleértve:*

- *Digitális oktatás és empátia hiánya*
- *Szorongás, frusztráció, kontroll utáni vágy vagy társadalmi érvényesítés*
- *Erőszaknak való kitettség otthon vagy a médiában*
- *Csoportszintű modellezés / csoportnyomás*
- *Szülői felügyelet és online anonimitás hiánya*
- *Folyamatos hozzáférés a technológiához korlátozások és szabályok nélkül*
- *Irigység, féltékenység vagy a társadalmi uralkodás iránti vágy*

### A tényleges tevékenység leírása:

**Bemelegítés (3–5 perc):** A foglalkozásvezető felteszi a kérdést: „Szerinted miért bántana valaki mást online?” A válaszokat ítélezés nélkül felírják a táblára.

**Fő tevékenység (15–20 perc):** A résztvevőket csoportokra osztják, és kapnak egy sor kártyát, amelyeken a kiberzaklatási viselkedés lehetséges okai szerepelnek.

### Példák az okkártyákra:

- „A diáknak nincs önbizalma, és ezt azzal kompenzálja, hogy online támad másokat.”
- „Otthon agresszív modelljük van (szülő, testvér stb.).”
- „Egy olyan csoport elfogadja őket, amelyik zaklatást gyakorol.”

## nO BULLYING

- „Úgy hiszik, hogy mivel online vannak, nem vonhatók felelősségre.”
- „Korábban ők maguk is bántalmazás áldozatai voltak.”
- „Féltékenyek egy osztálytárs népszerűségére.”
- „Azt hiszik, hogy csak vicc, és nem veszik észre a hatását.”
- "A szülők nem szabnak egyértelmű korlátokat a telefonhasználatnál kapcsolatban."
- „Ezt a viselkedést a TikTokról / YouTube-ról tanulták.”
- „Otthon nem kapnak figyelmet, máshol keresik azt.”

Minden csoport kap egy két oszlopra osztott munkalapot:

- **Látható tényezők** (pl. harag, népszerűség, személyes konfliktusok)
- **Rejtett/finom tényezők** (pl. otthoni problémák, alacsony önbecsülés, támogatás hiánya)

**Feladat:** Válogasd szét az okokat a két kategóriába, és indokold meg, hogy miért kerültek oda.

**Irányított reflexió:** Minden csoport kiválaszt 1-2 okot, és a többiek előtt elmagyarázza a választásait. A csoportvezető segít következtetéseket levonni az online agresszivitás láthatatlan gyökereiről.

**Konklúzió (5 perc):** Egy „Okok fáját” készítünk a flipcharton:

- **Gyökerek** = rejtett okok
- **Törzs** = agresszív viselkedés
- **Gyümölcsök** = hatások az áldozatra - ÉN AZ EGÉSZ FENTI RÉSZT ERRE ÉPÍTENÉM: csoportokba kapnak egy esetet és azt kell így lebontani, plakátot kell készíteni és összegyűjteni, ismertetni

**időkeret: 45 perc**

### 5. Foglalkozás neve: Valódi hatás - „A kiberzaklatás láthatatlan következményei”

**Cél:** Segíteni a diákoknak felismerni a kiberzaklatás súlyos következményeit, nemcsak érzelmi, hanem társadalmi és oktatási szinten is. A tevékenység elősegíti az empátiát, az önvizsgálatot és a proaktív hozzáállás kialakulását az áldozatok iránt.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Csendes, egyéni munkára és közös megbeszélésekre alkalmas tér

**Időtartam:** 30 perc

**Eszközök:** Hatásos kártyák, novellák (esettanulmányok), egyéni reflexiók, post-it cetlik, flipchart

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A kiberzaklatás következményeit gyakran alábecsülik. Ezek az enyhe érzelmi tünetektől (szégyen, elszigeteltség) a súlyos zavarokig (depresszió, önpusztító viselkedés) terjedhetnek.*

## nO BULLYING

*A hatás hosszú távú lehet, befolyásolva a személyes fejlődést, a kapcsolatokat és az iskolai pályafutást.*

*Fő következmények:*

- *Érzelmi problémák: szorongás, depresszió, félelem, szégyenérzet*
- *Csökkent önbecsülés és önbizalom*
- *Szociális elszigeteltség, kortársak kerülése, visszahúzódás*
- *Csökkent iskolai teljesítmény, hiányzások*
- *Öngyilkossági gondolatok vagy viselkedés (súlyos esetekben)*

### A tényleges tevékenység leírása:

**idő: 60 perc**

#### 1. szakasz: A megindító történet (7 perc)

A foglalkozásvezető egy valós vagy szimulált történetet olvas fel, amelynek célja a résztvevők érzékenyítése.

##### **Andrej**

##### **története**

*Andrej 14 éves, és jól teljesít az iskolában. Csendes, és van néhány közeli barátja. Minden megváltozik egy nap, amikor valaki létrehoz egy hamis Instagram-fiókot, ahová szerkesztett, kínos képeket posztol róla. Az osztálytársai nap mint nap nevetnek a fiókról származó posztokon anélkül, hogy Andrej tudná, ki áll mögöttük. Elkezd kerülni a szüneteket, majd lóg az órákról. Már senkivel sem beszél, és mindig fáradtnak tűnik. Otthon a szülei állandóan látják telefonon, de nem gyanakszanak semmire. Végül Andrej egy homályos, de nyugtalanító üzenetet tesz közzé a saját oldalán: "Könnyebb eltűnni, mint láthatatlannak lenni." Egy osztálytársa észreveszi, és jelenti az iskolai tanácsadónak, aki gyorsan közbelép. A család, az iskola és az iskolapszichológus együttműködik, hogy támogassa őt. Hónapokba telt, mire Andrej újra biztonságban érezte magát.*

#### 2. szakasz: Gondolatok a Post-it cetlikről (10 perc)

Minden diák kap 2 post-it cetlit, és névtelenül válaszolnia kell két kérdésre:

- Mit gondolsz, mit érzett Andrej?
- Milyen következményekkel járhat, ha valakit online zaklatás ér?

A post-it cetliket a táblára vagy a falra két oszlop alá ragasztjuk: „Érzések” és „Következmények”.

#### 3. szakasz: Osztályozás és magyarázat (10 perc)

A foglalkozásvezető kiválaszt 3-4 post-it cetlit, és felolvassa azokat. A diákokat arra kéri, hogy mondják el:

- Ez a reakció érzelmi vagy viselkedésbeli?
- Ideiglenes vagy hosszú távú?

Egy táblázat készül a flipcharton:

- Érzelmi hatások (pl. szégyen, félelem, szorongás)
- Szociális hatások (pl. elszigeteltség, kortársakkal szembeni bizalmatlanság)

## nO BULLYING

- Oktatási hatások (pl. hiányzások, alacsonyabb jegyek)
- Súlyos szövődmények (pl. öngyilkossági gondolatok, krónikus depresszió)

### 4. szakasz: Egyéni reflexió (5-7 perc)

A tanulók kitöltenek egy reflexiós lapot nyitott kérdésekkel:

- Ismersz valakit, aki szenvedett az online kommentek miatt?
- Hogyan reagáltál?
- Mit tennél másképp most, ismervé ezeket a következményeket?
- Hogyan lehetne segíteni valakinek ilyen helyzetben?

**Javaslat a továbbfejlesztésre:** A végén egy közös kollázs készíthető: „Ami nem látszik, amikor valakit online bántalmaznak”, rajzokkal, kulcsszavakkal vagy képekkel. A kollázs a figyelemfelkeltő üzenetként kiállítva marad az osztályteremben/előcsarnokban.

**Megjegyzés a foglalkozásvezetőnek:** Figyeljen oda a tanulók érzelmi reakcióira. Teremtse biztonságos teret. Ha kellemetlenség jelei mutatkoznak, ajánlja fel támogatást, vagy forduljon az iskolai tanácsadóhoz.

### 6. Foglalkozás neve: Tudod, mit mond a törvény? – „Kiberzaklatás és jogi felelősség”

**Cél:** A résztvevők tájékoztatása a kiberzaklatás jogi vonatkozásairól, az online magatartással kapcsolatos jogok és kötelezettségek megismertetése, valamint a felelősségteljes és tudatos viselkedés ösztönzése a digitális környezetben.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, projektor vagy flipchart hozzáféréssel a vizuális elemekhez

**Időtartam:** 25–30 perc

**Eszközök:** PowerPoint jogi információkkal (rövid, közérthető nyelvezettel), kvízlapok, minta jogi esetek, flipchart, filctollak

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

Romániában, bár a „cyberbullying” kifejezés nincs kifejezetten megemlítve a jogszabályokban, az azzal kapcsolatos viselkedéseket különféle törvények szankcionálhatják:

- **272/2004. számú törvény a gyermekek jogainak védelméről és előmozdításáról (frissítve):**
  - Az erőszak, a bántalmazás és a rossz bánásmód elleni védelemhez való jog, beleértve a digitális környezetet is.
- **Büntető törvénykönyv (286/2009. sz. törvény):**
  - Büntethetővé tették a zaklatást, a fenyegetést, a zsarolást, a magánélet megsértését, a rágalmazást, az intim képek bejegyzés nélküli terjesztését („bosszúpornó”).
- **GDPR (Általános Adatvédelmi Rendelet):**

## nO BULLYING

- o Személyes adatok védelme, beleértve az online megosztott képeket és információkat.
- **Oktatási törvény:**
  - o Intézkedések az oktatási egységekben a zaklatással kapcsolatban; az iskolák kötelesek megelőzni és beavatkozni.

Fontos:

- A kiskorúak életkoruknak és érettségüknek megfelelően felelősek tetteikért.
- A kiberciklást elkövető kiskorúval szemben oktatási intézkedések alkalmazhatók.
- Az áldozatnak joga van védelemhez, tanácsadáshoz és segítséghez.

### A tényleges tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Rövid prezentáció (10 perc)

A foglalkozásvezető PowerPoint segítségével bemutatja a lényeges jogi információkat:

- Milyen viselkedéseket szankcionálnak?
- Kit lehet felelősségre vonni?
- Milyen jogai vannak az áldozatnak?
- Milyen intézmények tudnak segíteni?

A facilitátor világos példákat és közérthető nyelvezetet használ.

#### 2. szakasz: Tudáskvíz (10 perc)

A résztvevők egy rövid kvízt (5–7 kérdés) kapnak a bemutatott információk alapján.

#### Példák:

- Legális-e kamu fiókot létrehozni valaki kigúnyolására? (Válasz: Nem)
- Milyen intézményt hívhat online zaklatás esetén? (Válasz: Gyermeksegélyvonal 119, DGASPC, Rendőrség)
- Ha valaki beleegyezése nélkül terjeszt intim fotókat, az bűncselekmény? (Válasz: Igen)
- Felelősek-e a gyerekek az online tevékenységeikért? (Válasz: Igen, életkortól és érettségtől függően)
- Beavatkozhatnak-e az iskolák a diákok közötti online zaklatás eseteibe? (Válasz: Igen)

#### 3. szakasz: Mini esettanulmány (5–7 perc)

Egy valós vagy kitalált eset rövid elemzése:

**Példa:** Egy diák hetekig sértő mémeket posztol egy kollégájáról. A kolléga úgy érzi, hogy ez érinti, visszahúzódik, és végül jelenti a helyzetet az osztályfőnöknek. Vitaindító kérdések:

- Milyen jogi vonatkozások merülnek fel?
- Kinek kellene közbeavatkoznia?

## nO BULLYING

- Milyen jogok sérültek?
- Milyen következményekkel nézhet szembe a támadó?

**Következtetés:** „Az online jelenlét nem mentesít minket a felelősség alól. A kiberzaklatás nem csak játék – jogi bűncselekménnyé is válhat.”

### 7. Foglalkozás neve: Megelőzési stratégiák – „Hogyan védjük meg magunkat és másokat?”

**Cél:** A résztvevők felvértezése a kiberzaklatás elleni konkrét megelőzési és védelmi stratégiákkal, valamint az online biztonság és tisztelet előmozdításában való aktív szerepvállalás ösztönzése.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, amely lehetővé teszi a kis csoportokban való munkát

**Időtartam:** 30–40 perc

**Eszközök:** Stratégiai kártyák, online biztonsági szabályok példái, megelőző plakátok vagy szórólapok, flipchart, filctollak

**Az elméleti alapjai:**

A kiberzaklatás megelőzése az egyéni viselkedéssel kezdődik, és a közösségben tett kollektív cselekvéseken keresztül folytatódik. Az online védelem alapvető szabályai közé tartoznak:

- Tartsa bizalmasan a személyes adatait (fényképek, címek, jelszavak).
- Módosítsa az adatvédelmi beállításokat a közösségi hálózatokon.
- Ne ossz meg intim tartalmakat, még azokkal sem, akikben megbízol.
- Jelentse a nem megfelelő vagy sértő viselkedést.
- Mentsd el a zaklatás bizonyítékait (képernyőképeket).
- Blokkold és jelentsd az agresszorokat.
- Kérj segítséget megbízható felnőttektől.
- Támogasd azokat a kollégákat, akik internetes zaklatás célpontjai.
- Pozitív és tiszteletteljes online kultúra előmozdítása.

#### A tényleges tevékenység leírása:

**1. szakasz: Ötletelés (5 perc)**

A foglalkozásvezető felteszi a kérdést: „Ha tanácsot kellene adnod egy fiatalabb testvérednek, hogyan védje meg magát online, mit mondanál neki?”. Az ötleteket felírják a táblára.

**2. szakasz: A „védelmi fal” építése (20–25 perc)**

A résztvevőket csapatokra osztják. Minden csapat a következőket kapja:

- Stratégiai kártyák készlete (példákkal vagy üresen)
- Egy plakát vagy A3-as lap egy „védelmi fal” létrehozásához (szabályok, tippek, kulcsszavak)

Minden csapatnak a következőket kell tennie:

[interreg-rohu.eu](http://interreg-rohu.eu)

## nO BULLYING

- Fogalmazzon meg 5–7 egyszerű és hatékony szabályt az online védelemhez
- Fejezd ki őket vizuálisan (plakátok, szimbólumok, szlogenek)
- Készítsenek egy 1 perces prezentációt a "Falukról"

### 3. szakasz: Prezentáció és közös kiválasztás (10 perc)

A csapatok bemutatják a posztereiket. Közös elkészítik a „Megelőzési szabályok aranylistáját” a flipcharton, kiválasztva a legrelevánsabb ötleteket.

#### Szabályokra példák:

- Gondold meg kétszer, mielőtt posztolsz.
- Védj a jelszavadat úgy, mint a lakáskulcsodat.
- Egyetlen privát fotó sem 100%-ig biztonságos online.
- Jelentsd, ne vágj vissza!
- Az empátia a legjobb vírusirtó.

### 4. szakasz: Opcionális kreatív kiterjesztés

A résztvevők digitális megelőző szórólapokat készíthetnek (Canva, Crello), amelyeket megoszthatnak az iskolai közösségben vagy a közösségi hálózatokon (felügyelet mellett).

## 8. Foglalkozás neve: Szövetségesként fellépni – „Mit tehetek, ha online zaklatásnak vagyok szemtanúja?”

**Cél:** A résztvevők ösztönzése az internetes zaklatás áldozatai iránti aktív támogató hozzáállás tanúsítására, valamint konkrét eszközök biztosítása a beavatkozáshoz és a szolidaritáshoz.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Beltéri tér, körben vagy félkörben elrendezve a megosztás és az együttműködés ösztönzése érdekében

**Időtartam:** 25–30 perc

**Eszközök:** Valós vagy szimulált online zaklatási forgatókönyveket tartalmazó kártyák, beavatkozási stratégiai lapok, flipchart vagy tábla, filctollak

#### Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:

A kiberzaklatás passzív szemlélőjeként való részvétel hozzájárulhat az áldozat szenvedéséhez.

Egy egyszerű támogató gesztus is nagy változást hozhat. A fiatalok felelősségteljesen beavatkozhatnak anélkül, hogy veszélyeztetnék magukat.

A szövetségesként való fellépés módjai:

- Szolidaritás kifejezése az áldozattal (magánéletben vagy nyilvánosan)
- Visszaélészerű viselkedés jelentése platform adminisztrátoroknak vagy megbízható felnőtteknek
- Bizonyítékok megőrzése, ha beavatkozáshoz szükséges

## nO BULLYING

- Az agresszió felerősítésének elkerülése (pl. a sértő bejegyzések nem kedvelése)
- Az áldozat bátorítása a segítségkérésre
- Pozitív és tiszteletteljes viselkedés előmozdítása az online környezetben

### A tényleges tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Rövid megbeszélés (5 perc)

A foglalkozásvezető felteszi a kérdést: „Voltál már tanúja olyan helyzetnek, amikor valakit online gúnyoltak vagy támadtak? Hogy érezted magad?” A résztvevők önként megoszthatják gondolataikat.

#### 2. szakasz: Csoportgyakorlat – „Mit tennél?” (15 perc)

A résztvevőket kis csoportokra osztják. Minden csoport kap egy online zaklatásról szóló forgatókönyvet.

#### Példák a forgatókönyvekre:

- Egy kollégámat folyamatosan mémekkel gúnyolnak egy privát csoportban.
- Valaki megalázó megjegyzést tesz egy osztálytársa fotójára.
- Egy barátod négy szemközt azt mondja neked, hogy névtelen üzeneteken keresztül zaklatják.
- Egy csoportos csevegésben egy diákot figyelmen kívül hagynak és kigúnyolnak.

**Feladat:** Minden csoport megvitat és elkészít egy 3-5 cselekvési tervet, amelyeket szövetségesként megtehetnek.

Irányadó kérdések:

- Hogyan segíthetsz az áldozatnak abban, hogy támogatást kapjon?
- Mit tehetsz a bántalmazás megállításáért?
- Hogyan védheted meg magad beavatkozás közben?

#### 3. szakasz: Stratégiák megosztása (5–7 perc)

Minden csoport röviden bemutatja a cselekvési tervét. A csoportvezető feljegyzi a főbb ötleteket a flipchartra.

**Következtetés:** „A csend erősíti az agresszort. A támogatás erősíti az áldozatot. Minden pozitív gesztus számít.”

### 9. Tevékenység címe: Záró gondolatok – „Együtt egy biztonságosabb online környezetért”

**Cél:** A képzési modul lezárása egy reflexiós tevékenységgel, amely segíti a résztvevőket a kapott információk internalizálásában, valamint a felelősségteljes és szolidaritási szerepvállalásban az online térben.

**Ajánlott életkor:** 12+

**Helyigény:** Körben elrendezett, fedett tér, nyugodt és biztonságos légkörrel

**Időtartam:** 20–25 perc

## nO BULLYING

**Eszközök:** Reflexiós kártyák, egyéni vagy csoportos munkalapok, post-it cetlik, filctollak, opcionális: "Elkötelezettségfa" vizuális tábla

**Az I. képzés alapvető elméleti fogalmai:**

*A tartós tanulás a kapott információkhoz rendelt személyes jelentés alapján történik. A reflexió segít a fiataloknak érzelmileg kapcsolódni a megvitatott értékekhez, és arra ösztönzi őket, hogy hitelesen és felelősségteljesen cselekedjenek.*

**A tényleges tevékenység leírása:**

### 1. szakasz: Egyéni reflexió - „Ami megmaradt bennem” (5 perc)

Minden résztvevő kap egy reflexiós lapot vagy egy post-it cetlit három kérdéssel:

- Mi a legfontosabb gondolat, amit ma tanultam?
- Milyen gesztust tehetek holnaptól kezdve az online tisztelet előmozdítása érdekében?
- Milyen üzenetet küldenék az online biztonságról egy fiatalabb testvérnek vagy egy barátnak?

A résztvevők egyénileg, írásban válaszolnak.

### 2. szakasz: Közös megosztás - „Hangok a tiszteletért” (10-15 perc)

A résztvevők önként megosztanak egy leírt ötletet. A foglalkozásvezető egy nagyméretű lapra, „Hangok a tiszteletért” címmel feljegyzi a kulcsszavakat. Minden résztvevő felragasztja a cetlit egy szimbolikus fára - „Az online biztonság elkötelezettségi fája”.

### 3. szakasz: Záró kör - „Az üzenet, amit magammal viszek” (5 perc)

Minden résztvevő, ha szeretné, egy szóval vagy egy mondattal elmondhatja: „Számomra az online biztonság azt jelenti...” vagy „Szövetséges leszek...”

**Zárás:** A foglalkozásvezető egy rövid, pozitív üzenettel zárja az előadást: „A változás apró gesztusokkal kezdődik. Minden tiszteletteljes megjegyzés, minden kollégának nyújtott támogatás, minden igazságtalanságról szóló bejelentés hozzájárul egy biztonságosabb és szebb online környezethez mindenki számára.”

## Irodalomjegyzék

Smith, PK, Mahdavi, J., Carvalho, M. és Tippett, N. (2008). Cyberbullying: természete és hatása a középiskolás diákokra. Journal of Child Psychology and Psychiatry. (Gyermekepszichológiai és pszichiátriai folyóirat)

Kowalski, RM, Limber, SP és Agatston, PW (2012). Cyberbullying: Zaklatás a digitális korban. Wiley.

Olweus, D. (1993). Iskolai zaklatás: Amit tudunk és mit tehetünk. Blackwell.

Consiliul European – „Manual pentru prevenirea cyberbullying-ului în școli.”

**nO bULLYING***Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările ulterioare*

## nO bULLYING

**4. Modul: Az embercsempészet és a kábítószerrel való visszaélés megelőzése**

|                                                                                                 | Referencia<br>célkitűzések | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                                               | 2                          | 3                                                                               | 4                    | 5                                   | 6                         |
| <b>IV. Emberkereskedelem és kábítószerrel való visszaélés megelőzése<br/>(időtartam: 5 óra)</b> |                            |                                                                                 |                      |                                     |                           |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><b>A modul végén a résztvevők képesek lesznek:</b></p> <p>Az emberkereskedelem jelenségének és a megelőzési intézkedéseknek a megértése.</p> <p>A kábítószer-fogyasztás kockázatainak és megelőzésének megértése.</p> <p><b>Személyes fejlődés:</b></p> <p>Hogyan bízzunk magunkban, hogy nemet tudunk mondani, és hogyan hozunk helyes döntéseket a</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>Az emberkereskedelem meghatározása és védelmi intézkedések.</p> <p>A kábítószer-fogyasztás kockázatai és figyelmeztető jelei.</p> <p><b>Önreflexiós gyakorlat:</b> Mi motivál arra, hogy a helyes úton maradj? Mik az értékeid? Kamaszkori megküzdési stratégiák, krízisek.</p> | <p>Interaktív előadások</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>Csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p><b>Személyes fejlődés:</b></p> <p>Gyakorlatok az önbizalom fejlesztésére, a megalapozott döntések meghozatalára és a világos határok kijelölésére.</p> <p>Szerepjáték: Hogyan reagálsz egy kábítószer-felajánlásra vagy egy kábítószer-kereskedési kísérletre? Élő könyvtár.</p> | <p>A szobában:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla VAGY</p> <p>Online:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart, Quizizz, színes korongok, cipő alakú lapok, filc, szék, Kártyacsomagok (OH, Resilio, Habitat, Asszociációs)</p> | <p>Képes az alapelvek meghatározására a társaival folytatott csoportos megbeszélések során;</p> <p>Tudásteszt az emberkereskedelemtől és a kábítószer-prevenációról.</p> <p><b>Személyes reflexió:</b> A résztvevők rövid naplót írnak arról, hogyan tudnák megerősíteni a társadalmi nyomással való megbirkózási képességüket.</p> |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## nO BULLYING

|  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | külső<br>nyomással<br>szemben.<br>Érzékenyítés,<br>segítségkérés<br>és elfogadás<br>fontosságána<br>k beillesztése<br>a kamaszok<br>életébe.<br>Hogyan kérj<br>segítséget.<br>Rálátás<br>biztosítása a<br>kábitószerfog<br>yasztás<br>problematikáj<br>ára. |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

**1. Foglalkozás neve: Reklám vagyok****Célja:** Fogyasztó társadalomra való reflexió**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt térben**Időkeret:** 10 perc**Eszközök:** -**Feladat:** Mondj magadról egy reklám szlogent.**Foglalkozás****leírása:**

Képzeld el, hogy egy termék vagy, akit a mai világ „el akar adni”. A feladatod az, hogy megalkoss egy saját reklámszlogent, amely téged – mint személyiséget – mutat be. Ez lehet vicces, ironikus, komoly vagy elgondolkodtató – a lényeg, hogy

## nO BULLYING

tükrözze, mit gondolsz magadról, vagy mit szeretnél, hogy mások lássanak benned.

Példák segítésésként:

„Gyors vagyok, mint az ötlet – és néha olyan hirtelen jövök, hogy megleplek.”

„100% őszinteség – mellékhatásként néha fájhat.”

„Lassú indítás, de nagy hatás.”

**Reflexiók lehetőségei/feldolgozási keret:** Körkörös megosztás: Mindenki mondja el a saját szlogenjét, vagy csak az, aki szeretné. Reflexió kérdések: Mennyire hasonlít ez a „reklámozás” a közösségi médiás önmegjelenítésre? Mit mutatunk meg magunkból a „világnak”, és mit nem? Hogyan hat ránk a reklámok világa abban, hogy milyenek „akarunk lenni”?

### 2. Foglalkozás neve: Mini kvíz

**Célja:** fogalmak tisztázása

**Időkeret:** 30 perc

**Helyigény:** zárt térben

**Feladat:** A résztvevők a **Quizizz** segítségével játszanak végig egy játékos, de tanulásra ösztönző kvízt. A kérdések az önbizalom, helyes döntéshozatal, nemet mondás, veszélyes helyzetek felismerése és a biztonsági terv készítése témakörei köré csoportosulnak.

### ■ 1. Önbizalom

Melyik viselkedés mutat önbizalmat?

- a) Mindig másokhoz igazodom
- b) Képes vagyok kiállni a véleményem mellett ☒
- c) Minden helyzetben visszahúzódok
- d) Másokat bírálok, hogy jobbnak tűnjek

Melyik mondat erősítheti az önbizalmadat?

- a) Úgysem fog sikerülni
- b) Értékes vagyok, még ha hibázom is ☒
- c) Nem vagyok elég jó

## Románia - Magyarország

**nO bULLYING**

d) Mindenki jobb nálam

Mit jelent az „önbizalom”?

a) Mások irányítása

b) Saját képességeinkbe vetett hit ☒

c) Kétségek nélküli gondolkodás

d) A dicséretetek elvárása

## 2. Helyes döntéshozatal

Mi segít a helyes döntések meghozatalában?

a) Hirtelen, érzelmi alapon döntök

b) Végiggondolom a következményeket ☒

c) Mindig másokra hallgatok

d) Azt választom, ami a legkönnyebb

Mi lehet a jó döntés jele?

a) Ha nem érzek utána kétséget vagy félelmet ☒

b) Ha mindenki egyetért velem

c) Ha elkerülöm a felelősséget

d) Ha gyorsan túl vagyok rajta

Mit tehetsz egy nehéz döntési helyzetben?

a) Megállok és átgondolom ☒

b) Csak sodródok az eseményekkel

c) Rákiabálok másokra

d) Elbújok előle

---

## nO bULLYING

---

### ■ 3. Nemet mondás

Melyik nemet mondás a legmegfelelőbb?

- a) "Nem tudom... talán..."
- b) "Most nincs kedvem."
- c) "Nem, ez nekem nem jó." ✓
- d) "Majd meggondolom."

Mi nehezítheti meg a nemet mondást?

- a) Félelem az elutasítástól ✓
- b) Magabiztosság
- c) Támogató közeg
- d) Saját határok ismerete

Melyik technika segít nemet mondani?

- a) Téma kerülése
- b) Erőszakos fellépés
- c) Rövid, határozott válasz ✓
- d) Csendben maradás

---

### ■ 4. Veszélyes helyzetek felismerése

Melyik helyzet lehet veszélyes?

- a) Ha valaki titkolózva kér tőlem valamit ✓
- b) Ha nyilvánosan beszélgetünk
- c) Ha segíték valakinek

**Románia - Magyarország**

---

**nO bULLYING**

d) Ha valaki segítséget kér a boltban

Mit tehetsz, ha bizonytalan vagy egy helyzetben?

- a) Egyedül döntök
- b) Megkérdezem egy felnőttet vagy barátot ☒
- c) Elfogadom, amit mondanak
- d) Elrejttem, hogy mit érzek

Melyik lehet figyelmeztető jel?

- a) Ha valaki sürget, titkot kér vagy fenyeget ☒
- b) Ha mindenki jelen van
- c) Ha valaki udvarias
- d) Ha valaki viccel

---

**5. Biztonsági terv**

Mi a biztonsági terv első lépése?

- a) Nem gondolkodni rajta
- b) Vészhelyzeti kontaktok listája ☒
- c) Mindig csendben maradni
- d) Másokat utánozni

Mit tartalmazhat egy biztonsági terv?

- a) Kihez fordulhatsz segítségért
- b) Hogyan kerülöd el a problémát
- c) Milyen érzéseid vannak
- d) Mindhárom ☒

## nO BULLYING

Mikor érdemes biztonsági tervet készíteni?

- a) Ha már baj történt
- b) Csak felnőtteknek kell
- c) Előre, megelőzésként 
- d) Nem fontos, ha bízol mindenkiben

**Foglalkozás leírása:** A játék után közös megbeszélés következik: három halmazba gyűjtjük, mi segíti a biztonságos döntéshozatalt, a határozott fellépést és az önvédelmet (biztonsági terv).

### **Elmélet és fogalmak tisztázása:**

#### **1. Az önbizalom megerősítése**

*Az önbizalom az a belső erőforrás, amely lehetővé teszi, hogy az egyén higgyen saját értékeiben, képességeiben és döntéseinek helyességében. Különösen a kamaszkorban kulcsfontosságú, amikor a fiatalok identitáskeresésben vannak, és fokozottan érzékenyek a kortársi visszajelzésekre. Az alacsony önbizalom fokozhatja a megfelelési kényszert, a befolyásolhatóságot, sőt a zaklatás áldozatává válás esélyét is. Ennek megelőzése érdekében fontos, hogy a fiatalok megtapasztalják saját kompetenciájukat, pozitív megerősítést kapjanak, és lehetőséget biztosítsunk számukra az önkifejezésre és önérvényesítésre.*

#### **2. A biztonságos döntéshozatal és a nemet mondás képessége**

*A helyes döntéshozatal és az asszertív (határozott, de tiszteletteljes) nemet mondás olyan szociális készségek, amelyek segítenek elkerülni a veszélyes vagy nyomásgyakorlással járó helyzeteket. Kamaszkorban különösen nagy szerepet kap a kortárscsoportozás iránti vágy, ami sok esetben nehezítheti a határozott nemet mondást. A prevenció szempontjából ezért alapvető, hogy a fiatalok felismerjék saját határaikat, és elsajátítsák azokat a technikákat (pl. én-üzenet, alternatíva felkínálása, ismétlés technika), amelyek lehetővé teszik számukra a tiszta, önazonos elhatárolódást.*

#### **3. A veszélyes helyzetek felismerése és a biztonsági terv kialakítása**

## nO BULLYING

*A prevenció egyik legfontosabb pillére, hogy a fiatalok képesek legyenek felismerni a veszélyt jelző jeleket: ilyenek lehetnek a titkolózásra kérés, a sürgetés, a manipuláció, az érzelmi zsarolás vagy a félelemkeltés. A biztonsági terv ezek kezelésére felkészítő, tudatosan végiggondolt lépések sora, amely egyéni és környezeti védőfaktorokat is figyelembe vesz. Tartalmazhatja például megbízható felnőttek és segítő szervezetek listáját, menekülési lehetőségeket, vagy digitális önvédelemhez kapcsolódó szabályokat. A biztonsági terv célja nem a fiatalok megfélemlítése, hanem a felkészítés – a kontroll érzésének visszaadása.*

### 3. Foglalkozás neve: „Belső hangok” (angyalok és ördögök)

**Célja:** bevezető, ráhangoló játék, értékrendszer, manipuláció

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Egy személy leül egy székre, a csoportot két részre osztjuk és a széken ülő személy háta mögé sorakoznak fel. Az egyik oszlop a kisördögök, a másik oszlop a kisangyalok. Az ördögök olyan mondatokat mondanak a széken ülő személy fülébe, ami a szerhasználat kipróbálására inspirálja, motiválja, az angyalok pedig olyan mondatokat, amik megvédik őt és erősítik a nemet mondást. Több személy is kipróbálhatja, milyen a szer „kisértése”.

Példa mondatok: „Ettől sokkal bátrabbnak fogod érezni magad.”, „Csak egyszer próbáld ki, attól még nem leszel függő.”, „Mindenki ezt csinálja, ne légy már gyáva!”, „Az igazi barátok elfogadnak akkor is, ha nemet mondasz.”, „Bátran kiállhatsz magadért – ez az igazi erő.”, „Nincs szükséged semmire ahhoz, hogy jól érezd magad.”

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** hogy érezted magad a székben? mennyire volt nehéz ellenállni, mi volt a csalogató?

### **Elmélet és fogalmak tisztázása:**

**Peer-hatás (Peer-effect):** Kortárs hatás. A társas kapcsolatok hatása az egyén viselkedésére, mely serdülőkorban kiemelt jelentőséggel bír, hiszen a kortárs kapcsolatok szerepe felerősödik a szülői kapcsolatokkal szemben. Esetenként lehet presszionáló hatású is.

### 4. Foglalkozás neve: Érték - vesztés

## nO BULLYING

**Célja:** A függőség kialakulásával párhuzamosan átalakul az értékrend. Értékek tudatosítása, önismeret fejlesztése. Krízis, veszteség témakörének előkészítő fázisa

**Résztevők ajánlott életkora:** 15 -

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 45 perc

**Eszközök:** A4-es papír, toll, filctoll

**Foglalkozás leírása:** Körben ülünk. Mindenki kap 10-10 lapot, amire külön-külön felír egy-egy olyan értéket, ami fontos számára. Ezek után a tréner mindenkit megkér, hogy nézze át a 10 cetlit, és dobjon el egy értéket. Ezek után nézze át mi maradt, majd keressen ismét egy értéket és dobja el. Ugyanígy tovább egészen addig, amíg egy cetli marad.

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** Megbeszélés nagycsoportban:

Milyen volt összeszednetek ezeket az értékeket? Milyen volt eldobálni őket? Hogyan hoztátok meg a döntéseket menet közben? Mi maradt? Mit gondoltok, milyen élethelyzetben kényszerülhet az ember hasonló döntésre? Mire lehet szüksége ebben a helyzetben? Hogyan lehet neki segíteni?

**Elmélet és fogalmak tisztázása:**

### Kamaszkori krízis

A kamaszkori krízis egy természetes, fejlődési szakaszhoz kapcsolódó belső feszültségállapot, amely a testi, lelki és társas változásokra adott válaszreakció. Jellemzője az identitáskeresés, a szabályokkal való szembenállás, a szülőktől való leválás igénye, valamint az önállóságra törekvés és a kortárs kapcsolatok felértékelődése.

### Megküzdési stratégia (coping)

A megküzdési stratégia olyan tudatos vagy ösztönös viselkedés- és gondolkodásmód, amelyet az egyén alkalmaz a stresszt, krízist vagy kihívást jelentő helyzetek kezelésére. A hatékony megküzdés elősegíti a lelki egyensúly fenntartását, míg a nem megfelelő stratégiák (pl. elkerülés, agresszió) hosszú távon káros hatással lehetnek az egyén mentális egészségére.

### 5. Foglalkozás neve: Foglalkozás a Piros cipő című mese alapján

## nO BULLYING

**Célja:** függőség kialakulásának útját gátolja fel

**Résztvevők ajánlott életkora:** 15 -

**Helyigény** zárt térben

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** színes korongok, cipő formájú lapok, filc

**Foglalkozás leírása:**

**Bevezetés, foglalkozásra hangoló feladat:** Színes korongokból választanak egy kalapból, és a színkártyára kell, hogy mondjanak egy hasonlatot. Pl.: *Ez olyan kék mint a....*

**Ráhangelődés a mesére:** Kinek milyen színű a cipője? Tapsoljon, akinek zöld cipő van a lábán. Barna? Fehér? Fekete?

**Feladat leírása:** a mesére hangoló feladatokat követően elmeséljük a mesét (élőszóval nem felolvassuk)

**Mesét követő feldolgozó kérdések:** *(Nem kell mindent feltenni, csak, ahogy a csoport engedi.)*

1. Mi történik ebben a mesében?
2. Mi a konfliktusa ennek a mesének?
3. Miért került bajba a kislány?
4. Mi okozza a feszültséget ebben a mesében?
5. Mi a tétje a történetnek?
6. Ki vagy kik a segítők itt?
7. Történhetne-e másképp?
8. Ti melyik ponton és hogyan „avatkoznátok be” a mesébe, hogy másképpen történjen minden?
9. Van-e ellenfél a mesében? Ki az?
10. Van-e fontos mondat vagy jelenet, amelyet kiemelnétek?

**Mesét feldolgozó foglalkozás:**

Mindenki kap egy cipő formájú piros lapot, aminek az egyik oldalára felírhatja, lerajzolhatja, hogy mi az, ami az ő igazi, saját „jófajta”, örömet jelentő piros cipője, amit ő hozott létre és fontos számára.

A papír másik oldalára azt írhatják amit nekik nehéz „elengedni”, ami újból és újból kirántja a valóságából, ami valamilyen pótcselekvés, pótlék.

**Elmélet és fogalmak tisztázása:**

## nO BULLYING

**A mese összefoglalója:** A történet főszereplője Karen, egy szegény kislány, akit egy jómódú hölgy fogad örökbe. Karen egy pár piros cipőt választ, amelyet gyönyörűnek talál, de amelyeket a nevelőanyja nem tart illendőnek. A lány titokban mégis hordja őket, és amikor egyszer táncolni kezd bennük, a cipők többé nem engedik megállni – Karen kényszeresen táncol, akár akarja, akár nem. Ez a tánc addig tart, amíg már nem bírja tovább, és súlyos áldozatot kell hoznia, hogy megszabaduljon tőlük.

**A piros cipő:** a tiltott, feltűnő, csodálatosan csábító piros cipő a vágy tárgya, amely kezdetben örömet, különlegességet ígér. A cipő a csábítás szimbóluma, amely fokozatosan átveszi az irányítást az élet felett. Miután Karen elkezd viselni a cipőt, elveszíti az irányítást: a cipő nem engedi megállni – akarata ellenére táncol, egyre fáradtabban, reménytelenül. Ez a rész pontos metaforája a függőség dinamikájának: a kezdeti önkéntes választást követően a kontrollvesztés uralja az életet. A tánc miatt Karen elszigetelődik, szegénybe kerül, végül fájdalmas áldozatot kell hoznia, hogy megszabaduljon a kényszer alól – ez a gyógyulás és elengedés ára.

### Kapcsolódó fogalmak, amik a mese kapcsán megjelenhetnek:

**Addikció:** szenvedélybetegség, függőség, dependencia általában szinonimaként használatos fogalmak. Olyan típusú viselkedésformára utalnak, amelyet a személy újra és újra végrehajt, nem képes kontrollt gyakorolni felette, annak ellenére, hogy az önmagára vagy a környezetére káros következményekkel jár. (Balázs és Miklósi, 2005).

#### 6. Foglalkozás neve: Megbirkózom

**Célja:** megküzdési stratégiák, adaptív megküzdési stratégiák erősítése, maladaptív stratégiák feltérképezése, mint a fogyasztói szokások felvételének lehetősége

**Résztevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

**Időkeret:** 25 perc

**Eszközök:** flipchart papír, flipchart tábla, filctoll

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők egy listán összegyűjtik azokat a helyzeteket a saját életükből, ami zavarja őket, bosszúságot, nehézséget okoznak számukra. A listából kiválasztanak 2-3 olyan helyzetet, amely jellemzően mindenkit bosszant, valamilyen formában érintett benne. Ezt követően az adott helyzetekre vonatkozó érzéseiket és megoldásaikat is felírjuk. A megoldások között a leghatékonyabbakat választják ki.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Hogyan hatnak ránk a nehéz helyzetek? Mi befolyásol bennünk a tekintetben, hogy hogyan reagálunk az adott helyzetre?

## nO BULLYING

Milyen érzés amikor egy ilyen helyzettel nem vagyunk képesek megküzdeni? Milyen erőforrásaink vannak arra vonatkozóan, ha egyedül nem képes felülkerekedni ezeken a helyzeteken?

### 7. Foglalkozás neve: Biztonsági-terv

**Célja:** erőforrások felismerése

**Résztevők ajánlott életkora:**

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** Kártyacsomagok (OH, Resilio, Habitat, Asszociációs)

**Foglalkozás leírása:** Mindenki húzz három kártyát a következő kérdésekre asszociálva:

- Mi véd meg engem? Ki segítenek nekem? Mik az erősségeim? (a húzás módja: egyet vakon húznak, egyet választanak, egyet mástól kapnak – húz egy kártyát és add oda a melletted ülőnek)

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** A kártyák, az asszociáció révén milyen megélései vannak a saját erősségeivel kapcsolatban?

### 8. Foglalkozás neve: Kerekasztal beszélgetés

**Célja:** felelős döntés, problémaazonosítás, problémamegoldás készségének fejlesztése, a fogyasztói szubkultúra által érintett szereplők lehetőségeinek megismerése

**Résztevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb) zárt térben

**Időkeret:** 25 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Egy rövid történet elmesélése, amelyben egy fiatal szerepel. Pl. Az egyik diák megtudja egy osztálytársáról, hogy alkalmasszerűen extasyt használ. A diák elmondja az osztályfőnökének. A fiú szülei már régóta sejtik fiúk droghasználatát és kétségbeesetten elviszik őt a helyi drogambulanciára. Az egyik helyi lap is valahogyan tudomást szerez az esetről. A résztvevőkből a következő csoportokat alakítjuk ki: diákok, szülők, tanárok, újság szerkesztősége, drogambulancia munkatársai, egyéb még behozható csoportok: rendőrség, talpraállt szerhasználók. Az egyes csoportok 15 percben megvitatják és eldöntik, hogyan oldanák meg a problémát. Minden csoportból egy fő delegált van a

## nO BULLYING

kerekasztal megbeszélésre, megvitatják álláspontjaikat és egy közös megoldási stratégiát dolgoznak ki.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Sikerült -e közös megoldásra jutni, ha igen mi segítette, mi nehezítette. Ha nem sikerült a közös megoldás, mi volt annak az oka.

### 9. Foglalkozás neve: Médiavita a droghasználatról

**Célja:** felelős döntés, témafókuszú kritikai gondolkodás fejlesztése, kommunikáció, asszertív kommunikációs készség, témafókuszú ismeretek bővítése

**Résztevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

**Időkeret:** 25 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Egy eldöntendő kérdést teszünk fel a résztvevőknek a szerhasználat probléma körével kapcsolatban: "Van - e drogprobléma a fiatalok körében?". A csoportot két részre osztjuk és saját igazságuk mellett kell érveket összegyűjteni, mindezt egy vitaműsor keretében fogják előadni. A vita szabályait előre szükséges lefektetni.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Mik voltak az elhangzottakból a legfontosabbak, változott-e meg valakinek az álláspontja és miért.

### 10. Foglalkozás neve: Élő könyvtár

**Célja:** érzékenyítés, fogyasztói szokások dinamikájának megismerés, a függőség kialakulásának és a talpraállás lehetőségeinek megismerése, élő könyvtár módszerének megismertetése

**Résztevők ajánlott életkora:** 15-

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Talpraállt fogyasztók életmeséi.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Mi az ami megszólított? Hogyan hatott rád a történet?

### 11. Foglalkozás neve: Távolság - közelség

**Célja:** témára hangoló, bemelegítő, érintettség tisztázása

**Résztevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

## nO BULLYING

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** szék

**Foglalkozás leírása:** A szék szimbolizálja a függőséget okozó szereket, viselkedési formákat. A résztvevő álljon be olyan közel vagy távol, amilyen távolságban érzi magát a témát.

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** Hogyan vagy most ezzel a képpel, távolsággal/közelséggel?

### 12. Foglalkozás neve: Sajátélmény

**Célja:** érzékenyítés, empátiás készség fejlesztése, megértés és mögé nézés

Résztvevők ajánlott életkora: felnőttek

**Helyigény:** (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb): zárt térben

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** székek

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők közül, egy önként jelentkező "játszik" egy serdülőt, akinek a szülei alkoholisták - előtörténetét felolvassa a tréner, majd kör közepére ül, lehunyja a szemét, körülötte 7 önként jelentkező társa és a tréner, akik felváltva mondanak olyan üzeneteket, melyeket a szülők viselkedése közvetít a fiatal felé, pl. "Hogy mered azt mondani, hogy alkoholista vagyok?! Nem vagy fontos. A te feladatod kihúzni az árokból, amikor teljesen eláztam! Nem mondhatod el senkinek, mi zajlik nálunk! Miattad iszom, ha jobban viselkednél, nem nyúlnék a pohárhoz. Nincs pénzünk arra, amit szeretnél, amit megkeresek, el is iszom. Te szégyelld magad helyettem is! stb. Akik nem vállalkoztak szerepre, megfigyelők lesznek.

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** Nagycsoportos keretben: milyen érzéseket tapasztaltak? Feldolgozás nagy csoportban, a főszereplőt, a körben ülőket, majd a megfigyelőket megszólítva, élmények, érzések, gondolatok. A feladat feloldása, ugyanebben a szerepköri felosztásban pozitív tartalmú üzenetek megfogalmazása.

### *Elmélet és fogalmak tisztázása:*

**Klasszikus kábítószer:** A tiltólistán szereplő már ismert összetételű beazonosítható kábítószer.

**Deviancia/deviáns magatartás:** A deviancia olyan magatartás, mely megszegi a közösség vagy társadalom nagy része által elfogadott normákat. Fogalma

## nO bULLYING

meglehetősen tág. A deviancia kifejezés a „deviatio” ("az útról való letérés") szóból származik. Normaszegő viselkedés.

**Pszichoaktív szer:** a pszichoaktív szerek azok a természetes vagy mesterséges kémiai anyagok, amelyek hatásukat a központi idegrendszeren, azaz az agyon és a gerincvelőn keresztül fejtik ki.

**Designer drog: új pszichoaktív szer.** A kábítószer-listákon szereplő anyagokétól néhány atommal eltérő kémiai szerkezetű (fél)szintetikus pszichoaktív szer, azaz a tiltott szerek helyettesítőjeként jelenik meg. Az új típusú pszichoaktív szerek (designer drog / Új Pszichoaktív Szer – ÚPSZ) térhódítása – a klasszikus szerek rovására – az utóbbi tíz évben egyre komolyabb problémákat okoz. Az EMCDDA meghatározása szerint „új pszichoaktív anyag” (ÚPA; angolul „new psychoactive substance”, NPS) azon tiszta formában vagy készítményben megtalálható anyag, amely nem szerepel az ENSZ kábítószerekről vagy pszichotrop anyagokról szóló 1961. évi vagy 1971. évi egyezményeinek jegyzékein, és amely hasonló fenyegetést jelenthet a közegészségügyre, mint az ezeken a jegyzékeken felsorolt anyagok (pl: a szintetikus opioidok, a szintetikus kannabinoidok és a szintetikus katinonok).

**Prevenció : megelőzés.** Tág értelmezésben a prevenció olyan tervezett beavatkozás, melynek célja a drog- és alkoholfogyasztás társadalmi és környezeti befolyásoló tényezőinek megváltoztatása, beleértve a droghasználat elkezdésének megakadályozását és a gyakoribb használat kialakulásának megelőzését a veszélyeztetett populációkban. A preventív beavatkozások irányulhatnak az átlagpopulációra, mint például az általános tájékoztató és oktató jellegű tömegkommunikációs kampányok, közösségi kezdeményezések, és iskolai programok, melyek általánosan a diákságot, fiatalokat célozzák meg. Emellett a preventív programok irányulhatnak veszélyeztetett csoportokra is, mint például az utcagyerekek, iskolából kimaradó fiatalok, droghasználók gyermekei, bűnelkövetők, stb. A preventív tevékenység lényegében a következő elemekre koncentrál: Figyelemfelhívás, információátadás/oktatás a drogokról és a droghasználat káros egészségügyi és társadalmi hatásairól, a drogellenes normákat és a droghasználatot ellenző szociális magatartás támogatása; képessé tenni az egyéneket és csoportokat, hogy olyan személyes és életvezetési készségeket sajátítsanak el, melyek segítségével drogellenes attitűdöt alakítanak ki és elkerülik a droghasználat magatartást; támogató környezet és egészségesebb, produktívabb, drogoktól mentes életstílus elősegítése. /Nemzeti Drogfókuszpont/ Formái: univerzális

## nO BULLYING

prevenció – általános prevenció, szelektív prevenció- célzott prevenció, indikált prevenció- javallott prevenció

### Emberkereskedelem megelőzése

Az emberkereskedelem az emberi jogok súlyos megsértése, amely világszerte emberek millióit érinti, köztük gyermekeket és fiatalokat. Ebben a modulban a résztvevők megtanulják felismerni a toborzási taktikákat, a figyelmeztető jeleket, valamint azt, hogyan védhetik meg magukat és másokat. Gyakorlati feladatokon és személyes reflexión keresztül ösztönözni fogják a kritikai gondolkodás fejlesztését, a „nem” kimondásának bátorságát és a felelősségteljes segítségkérés képességét.

#### 13. Foglalkozás neve: Mi az emberkereskedelem? – „A látszatokon túl”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek világosan megérteni az emberkereskedelem fogalmát, céljait és főbb megjelenési formáit.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 – 18 év

**Helyigény:** zárt, közepes méretű tér (tanterem vagy tárgyaló)

**Időkeret:** 40 perc

**Eszközök:** Laptop és projektor (opcionális), flipchart vagy mágneses tábla, jelölők, különböző szituációs példákkal ellátott kártyák (csoporttevékenységekhez)

#### Elméleti

#### fogalmak:

Az emberkereskedelem személyek toborzását, szállítását, rejtegetését vagy átvételét jelenti csalással, kényszerítéssel vagy bántalmazással, kizsákmányolás (kényszerszolgálat, szexuális kizsákmányolás, kényszerített koldulás, illegális szervkivétel stb.) céljából.

Az áldozatokat gyakran csábítják hamis ígéretekkel munkáról, oktatásról vagy pénzügyi lehetőségekről.

Az emberkereskedelem nem feltétlenül jár földrajzi mozgással – ugyanazon a közösségen belül is előfordulhat.

#### A tevékenység leírása:

##### 1. szakasz: Nyílt ötletelés (10 perc)

A foglalkozásvezető felírja a kérdést a táblára: „Szerinted mit jelent az emberkereskedelem?”

A résztvevők szabadon válaszolnak, a foglalkozásvezető pedig feljegyzi az összes ötletet (javítás nélkül). Az ötletelés után a foglalkozásvezető világosan meghatározza

## nO bULLYING

a koncepciót, hangsúlyozva az emberkereskedelem és a legális migráció közötti különbséget.

### 2. szakasz: Csoportgyakorlat – Példák osztályozása (20 perc)

A résztvevőket 5 csapatra osztják. Minden csapat kap 5 kártyát, amelyeken helyzetek (valós vagy kitalált) vannak.

A feladat az egyes helyzetek osztályozása:

- Emberkereskedelemeiről van szó – Igen / Nem
- Miért? (rövid indoklás)

#### Példák a helyzetekre:

- Egy ügynökség külföldi munkát ígér, de érkezéskor elkobozzák az útleveleket.
- Egy rokon meghív egy tinédzsert, hogy legálisan és fizetetten dolgozzon a családi boltban.
- Egy online ajánlat nagy keresetet ígér könnyű munkáért, egyértelmű munkaadói adatok nélkül.
- Egy iskola valódi ösztöndíjakat kínál más városokban folytatott tanulmányokhoz, teljes körű dokumentációval és támogatással.
- Egy gyereket arra kényszerítenek, hogy kolduljon az utcán, és legalább napi egy bizonyos mennyiséget kell vinnie egy felnőttnek.

### 3. szakasz: Csoportos megbeszélés (10 perc)

Az osztályozás után minden csapat bemutatja a választottakat. A csoportvezető kijavítja az esetleges félreértéseket, és hangsúlyozza a lényegi gondolatokat:

- Nem minden ajánlat biztonságos.
- Az emberkereskedelem kezdetben lehetőségnek tűnhet.

## 14. Foglalkozás neve: Figyelmeztető jelek és toborzási módszerek – „Ha valami nem stimmel...”

**Cél:** A résztvevők megismertetése az emberkereskedők által alkalmazott főbb toborzási módszerekkel, és segítségnyújtás a veszélyes helyzetek figyelmeztető jeleinek felismerésében.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 – 18 év

**Helyigény:** Zárt tér, csapatmunkára és nyílt megbeszélésekre kialakítva.

## nO bULLYING

**Időtartam:** 45 perc

**Eszközök:** Flipchart vagy whiteboard, jelölők, toborzási helyzetekre példákat tartalmazó kártyák, „Veszélyjelző” plakátok (falra vagy táblára)

### Elméleti

### fogalmak:

Az emberkereskedők különféle taktikákat alkalmaznak az áldozatok toborzására:

- Jól fizető állások ígérete szerződés vagy egyértelmű részletek nélkül
- Szokatlanul gyorsan fejlődő házassági ajánlatok vagy romantikus kapcsolatok
- Modellszerződések vagy művészi karrierlehetőségek ajánlatai nagyon kevés formassággal
- Szülői jóváhagyás vagy garanciák nélküli utazási meghívások
- Online kialakult „barátságok”, amelyek gyanús ajánlatokhoz vezetnek

### Figyelmeztető jelek:

- Nyomás a lehetőség titokban tartására
- Személyes dokumentumok vagy fényképek küldésére vonatkozó kérések
- Elhamarkodott utazási tervek átláthatóság nélkül
- Ragaszkodás a családtól/barátoktól való elszigetelődéshez
- „Túl szép, hogy igaz legyen” ajánlatok

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Poszterbemutató (10 perc)

A foglalkozásvezető bemutat egy posztert, amelyen a főbb figyelmeztető jelek szerepelnek. Rövid megbeszélés: „Miért gondolja, hogy az emberkereskedők ragaszkodnak a titokhoz?” „Milyen jelek miatt kételkedne egy ajánlatban?”

#### 2. szakasz: Helyzetelemzés csapatokban (20 perc) A résztvevőket

4-5 csapatra osztják. Minden csapat kártyákat kap, amelyek valós vagy szimulált toborzási helyzeteket írnak le.

### Példák:

- Egy alig ismert személy külföldi modellszerződést ajánl neked.
- Egy barátod ragaszkodik hozzá, hogy elfogadj egy külföldi munkát anélkül, hogy szólnál a szüleidnek, azt állítva, hogy "meg fogják őket lepni".
- Egy távoli unokatestvér jól fizető állást ajánl, de nem árul el pontos részleteket a munkahelyéről.

## nO BULLYING

- Egy osztálytársa dicsekszik egy új barátjával, aki felajánlja neki, hogy elviszi egy másik országba tanulni, minden költséget fizetve, de a lánynak sürgősen mennie kell.
- Egy szomszéd azt javasolja egy 16 éves lánynak, hogy utazzanak el vele egy másik városba "egy jobb életért".

Minden csapatnak a következőket kell tennie:

- Nevezzen meg 2-3 figyelmeztető jelet
- Magyarázd el, miért veszélyes a helyzet

### 3. szakasz: Csoportmunka (10 perc)

Minden csapat bemutatja az elemzését. A csoportvezető feljegyzi a flipchartra az azonosított figyelmeztető jeleket, és egy közös listát készít belőlük.

### 4. szakasz: Befejezés (5 perc)

A foglalkozásvezető összefoglalja:

- **Bízz a megérzéseidben:** ha valami rossznak érzed magad, akkor valószínűleg nem is az.
- **Tegyen fel kérdéseket:** egy legitim lehetőség mindig átlátható lesz.
- **Beszélg olyan felnőttekkel, akikben megbízol:** soha ne távozz titokban, vagy anélkül, hogy értesítenéd a családot.

## 15. Foglalkozás neve: Védelmi stratégiák – „Hogyan maradhatok biztonságban?”

**Cél:** Felvértezni a résztvevőket gyakorlati stratégiákkal az emberkereskedelem kockázatától való védelemre, és ösztönözni a kritikai gondolkodást gyanús ajánlatokkal szembesülve.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 – 18 év

**Helyigény:** Beltéri tér, amely lehetővé teszi a kiscsoportos munkát

**Időtartam:** 40 perc

**Eszközök:** Flipchart vagy whiteboard, jelölők, "Védelmi Stratégia" kártyák, munkalapok csapatmunkához

### Elméleti

### fogalmak:

Az emberkereskedelemmel szembeni védekező magatartások a következők:

- Ajánlatok hitelességének ellenőrzése (munka, tanulás, utazás)

## nO BULLYING

- címzett személyazonosságának bizonyossága nélkül
- A lehetőségek elfogadása előtt tájékoztassák és konzultáljanak a szülőkkel vagy megbízható felnőttekkel
- Óvatosnak kell lenni az online kapcsolatokban
- Sürgősségi elérhetőségek ismerete
- Világos személyes határok felállítása és az intuícióna való odafigyelés
- Írásos szerződések, hivatalos dokumentumok kérése és azok gondos ellenőrzése
- Csak a család tudtával és beleegyezésével utazhat

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Nyílt megbeszélés (5-7 perc)

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Ha ösztöndíj vagy munka miatt külföldre szeretne utazni, mit tenne annak érdekében, hogy biztonságos legyen?” A résztvevők spontán módon válaszolnak; a válaszokat feljegyzik a táblára.

#### 2. szakasz: Csapatworkshop – A biztonsági kódex kidolgozása (20 perc)

A résztvevőket csapatokra osztják. Minden csapat kap egy kártyacsomagot, amelyen tanácsrészletek (helyesek vagy helytelenek) találhatók.

#### Példák a kártyákra:

- „Soha ne szólj a szüleidnek, ha elfogadsz egy külföldi ajánlatot.” (helytelen)
- „Ellenőrizze, hogy a munkáltatónak van-e regisztrált és ellenőrzött cége.” (helyes)
- „Ha valaki lehetőséget kínál neked, és arra kér, hogy tartsd titokban, az valószínűleg megbízható.” (helytelen)
- „Kérj szerződést, és olvasd el figyelmesen, mielőtt bármit is aláírsz.” (helyes)
- „Bízz azokban az ajánlatokban, amelyek egy barát barátján keresztül érkeznek.” (helytelen)

A csapatoknak a következőket kell tenniük:

- A helyes stratégiák azonosítása
- Készítsünk „biztonsági kódexet” a fiatalok számára

#### 3. szakasz: Prezentáció és poszterkészítés (10 perc)

Minden csapat bemutatja a „Biztonsági Kódexét”. Együtt készítenek egy nagyméretű posztert a flipchartra, amelyen a legfontosabb védelmi szabályok szerepelnek.

**nO BULLYING****4. szakasz: Befejezés (3-5 perc )**

A foglalkozásvezető kiemeli:

- **Információ = védelem**
- **Párbeszéd a felnőttekkel = megelőzés**
- **Kritikus gondolkodás = túlélési eszköz**

**16. Foglalkozás neve: Igaz vagy hamis? – „Az emberkereskedelemmel kapcsolatos mítoszok lebontása”**

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek az emberkereskedelemmel kapcsolatos téves hiedelmek azonosításában és helyesbítésében, elősegítve a jelenség realisztikus és megalapozott megértését.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 – 18 év

**Helyigény:** Mozgásos tevékenységekhez kialakított beltéri tér

**Időtartam:** 30 – 35 perc

**Eszközök:** Igaz/hamis jelek (a szoba két oldalára), mítoszokat és tényeket tartalmazó kártyák, flipchart vagy whiteboard a következtetésekhez

**Elméleti****fogalmak:**

Az emberkereskedelemmel kapcsolatos mítoszok és félretájékoztatás kiszolgáltatottsághoz és meggondolatlansághoz vezethet. A leggyakoribb mítoszok közé tartozik:

- „Csak lányok áldozatai az emberkereskedelemnek.” (Hamis – fiúk is lehetnek áldozatok.)
- „Az emberkereskedők mindig idegenek.” (Hamis – lehetnek ismerősök vagy akár családtagok is.)
- „Az emberkereskedelem csak az emberek külföldre küldését jelenti.” (Hamis – belföldön is előfordul.)
- „Ha a beleegyezéssel utazol, az nem lehet emberkereskedelem.” (Hamis – a megtévesztéssel szerzett beleegyezés érvénytelen.)
- „Az áldozatok mindig rájönnek, hogy emberkereskedelem áldozatai.” (Hamis – a manipuláció megakadályozhatja a kizsákmányolás felismerését.)

**A tevékenység leírása:**

## nO bULLYING

### 1. szakasz: Mozgásos játék - „Igaz vagy hamis?” (15 perc)

A foglalkozásvezető elmagyarázza a szabályokat:

- A szoba két zónára van osztva: IGAZ és HAMIS.
- A foglalkozásvezető felolvas egy nyilatkozatot az emberkereskedelemről.
- A résztvevők arra a területre mennek, amelyikről úgy gondolják, hogy helyes.

#### Példa állítások:

- „Az emberkereskedelem csak külföldön történik.” (Hamis)
- „Veszélyes megbízni valakiben, aki ragaszkodik a titkolózáshoz.” (Igaz)
- „Az emberkereskedelem áldozatai lehetnek olyan emberek is, akik kezdetben azt hitték, hogy legális munkát fognak vállalni.” (Igaz)
- „Csak a család nélküli tinédzserek vannak veszélyben.” (Hamis)
- „Az online kapcsolatokat néha toborzásra is felhasználhatják.” (Igaz)

#### Minden mozdulat után rövid magyarázatok következnek.

### 2. szakasz: Csoportos reflexió (10–15 perc)

A résztvevők visszaülnek. A csoportvezető megkérdezi:

- Milyen mítoszokban hittél korábban?
- Miért gondolod, hogy ezek a mítoszok veszélyesek?
- Hogyan védhetjük meg magunkat jobban az információk birtokában?

### 3. szakasz: Befejezés (3–5 perc)

Záró üzenet: „Az igazság ismerete megvéd téged. Ne hagyd, hogy a mítoszok döntsék el a biztonságodat!”

### 17. Foglalkozás neve: Hogyan kérjünk segítséget – „Nem vagy egyedül”

**Cél:** Megtanítani a résztvevőknek, hogyan kérjenek biztonságosan és hatékonyan segítséget, ha ők vagy egy ismerősük emberkereskedelem vagy kizsákmányolás veszélyének van kitéve.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 – 18 év

**Helyigény:** Fedett tér, csoportos megbeszélésekhez kialakítva

**Időtartam:** 30 perc

## nO BULLYING

**Eszközök:** Sürgősségi elérhetőségek (DGASPC, Gyermeksegélyvonal 119, Rendőrség, megbízható felnőttek), szerepjáték szituációs kártyák, flipchart vagy whiteboard, poszt

### Elméleti

### fogalmak:

A veszély felismerése csak az első lépés – a következő a **segítségkérés**.  
Fontos tudnivalók:

- Nem szégyen segítséget kérni.
- Megbízható emberektől kell segítséget kérni: szülőktől, tanároktól, tanácsadóktól, hatóságoktól.
- A korai bejelentéssel megelőzhetők a súlyos következmények.
- A segélyhívó számokat ismerni és szükség esetén használni kell.
- A lehető legtöbb részlet megadása segíti a hatóságokat a gyors fellépésben.

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Csoportbeszélgetés (5–7 perc )

A foglalkozásvezető kérdéseket tesz fel:

- Miért nehéz néha segítséget kérni?
- Milyen félelmek merülhetnek fel? (pl. „Nem fognak hinni nekem”, „Az én hibám”, „Ez kínos”)
- Hogyan tudjuk leküzdeni ezeket az akadályokat?

#### 2. szakasz: Gyakorlati feladat – „Ki segíthet nekem?” (10–15 perc )

A résztvevőket kis csoportokra osztják. Minden csoport kap egy helyzetet, és ki kell dolgoznia egy „Segítségnyújtási tervet”:

#### Példák a helyzetekre:

- Kapsz egy gyanúsak tűnő online állásajánlatot.
- Egy barátod elmondja, hogy utazni tervez valakivel, akit nemrég ismerkedett meg az interneten.
- Észreveszed, hogy egy osztálytársad folyamatosan titokban kommunikál egy ismeretlen felnőttel az interneten.
- Meghívják külföldre modelledni valakitől, aki nem adja meg a szerződés részleteit.

## nO BULLYING

Minden tervnek tartalmaznia kell:

- Kinek mondjam el először?
- Milyen információkat adjak meg?
- Hogyan biztosíthatom a biztonságomat, miközben segítséget kérek?

### 3. szakasz: Összefoglalás és eszközök (5–7 perc )

A foglalkozásvezető bemutat egy diát vagy táblát a fontos kapcsolattartókkal:

- Gyermeksegélyvonal 119 (ingyenes és bizalmas)
- Rendőrség – 112
- DGASPC (Megyei Szociális Segélyezési és Gyermekvédelmi Igazgatóságok)
- Szülők, tanárok, iskolai tanácsadók

A résztvevők nyomtatott névjegykártyákat kapnak (opcionális).

**Következtetés:** „Nincs egyedül. A segítségkérés erőt mutat, nem gyengeséget.”

### 18. Foglalkozás neve: Záró gondolat – „Jogom van biztonságban lenni”

**Cél:** Az emberkereskedelem megelőzésével foglalkozó modul lezárása egyéni és kollektív reflexióval, amely megerősíti a résztvevők biztonság-, felelősség- és szolidaritásérzetét.

**Résztvevők ajánlott életkora:** : 12 – 18 év

**Helyigény:** Csendes, körben rendezett beltéri tér

**Időtartam:** 20 – 25 perc

**Eszközök:** Reflexiós lapok, lelölők, post-it vagy színes kártyák, “biztonsághoz való jogunk” című flipchart

#### Elméleti

#### fogalmak:

A megelőzés a tudatossággal kezdődik. Jogaik ismeretével, a kockázatok felismerésével és felelősségteljes cselekvéssel a fiatalok megvédhetik magukat és hozzájárulhatnak egy biztonságosabb társadalomhoz.

#### Főbb ötletek:

- Minden fiatalnak joga van biztonságban és szabadon élni.
- Az emberkereskedelem megelőzhető információval, kommunikációval és éberséggel.
- A bátorság, a kritikai gondolkodás és a segítségkérés elengedhetetlen eszközök.

#### A tevékenység leírása:

## nO bULLYING

### 1. szakasz: Egyéni reflexió - „Biztonsági paktumom” (10 perc)

A résztvevők kapnak egy reflexiós lapot, amelyen válaszolnak a következőkre:

- Mi a legfontosabb dolog, amit ma tanultam?
- Mit tegyek magam és a barátaim védelme érdekében?
- Milyen üzenetet szeretnék megosztani másokkal a biztonságról?

### 2. szakasz: Közös megosztás - „A biztonság fala” (10 perc)

Minden résztvevő egy színes kártyára ír egy szót, szlogent vagy rövid üzenetet az online és offline biztonságról. A kártyákat egy flipchartra vagy egy szimbolikus falra helyezik: „Jogunk a biztonsághoz”.

**Opcionális:** Az üzenetektől plakátot lehet készíteni, amelyet ki lehet függeszteni az iskolai vagy csoportos térben.

### 3. szakasz: Záró kör - „A szó, amit magammal hagyok” (5 perc)

Minden résztvevő, ha akar, egyetlen szóval összefoglalja az élményt (pl. bátorság, éberség, védelem, támogatás, erő).

**Zárás:** A foglalkozásvezető a következő üzenettel zárja az előadást: *„Jogod van biztonságban lenni. Megvan a hatalmad megvédeni magad és másokat. A tájékoztatás és a szolidaritás életeket változtat meg.”*

## **5. Modul: Kritikus gondolkodás és a bántalmazás jeleinek felismeréséhez szükséges készségek**

|                                                                                                             | Referenciace-<br>lok | Alapvető<br>tartalom<br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokról | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tanulási<br>anyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                                                           | 2                    | 3                                                                            | 4                    | 5                                            | 6                         |
| IV. Kritikus gondolkodás és a bántalmazás jeleinek felismeréséhez<br>szükséges készségek (időtartam: 5 óra) |                      |                                                                              |                      |                                              |                           |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>A modul végére a résztvevők képesek lesznek:</p> <p>Fejleszd a kritikai gondolkodási készségeidet.</p> <p>Értsd meg a bántalmazás jeleit, és avatkozz be megfelelően.</p> <p><b>Személyes fejlődés:</b><br/>Növelni az önbecsülést azáltal, hogy magabiztosan felismerik és beavatkoznak a bántalmazás eseteiben.</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b><br/>A kritikai gondolkodás és a bántalmazás felismeréséhez szükséges készségek meghatározása.</p> <p>A bántalmazás jelei és a hatékony beavatkozás módjai.</p> <p><b>Önreflexió gyakorlat:</b><br/>Milyen értékeid vannak a tisztelettel és a biztonsággal kapcsolatban?</p> | <p>Interaktív prezentációk</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p><b>Személyessé fejlesztés:</b><br/>Önreflexió és önbizalomépítő tevékenységek, például a körülöttük történt bántalmazás azonosításával és azzal, hogy hogyan előzhetnék volna meg azt.</p> <p><b>Csoportgyakorlat:</b><br/>Beszéljétek meg, milyen kritikai gondolkodási készségekre van szükség a bántalmazás felismeréséhez, és hogyan</p> | <p>A szobában:<br/>Laptop,<br/>internetkapcsolat,<br/>mágneses tábla<br/>VAGY<br/>Online:<br/>Laptop,<br/>internetkapcsolat,<br/>mikrofon,<br/>webkamera,<br/>PowerPoint prezentáció,<br/>online tábla,<br/>flipchart</p> | <p>Képes alapelveket meghatározni kollégákkal folytatott csoportos megbeszéléseken.</p> <p>Kritikus gondolkodást felmérő teszt és a bántalmazás jeleinek felismerésének képessége.</p> <p>Személyre szabott visszajelzés az oktatóktól a csoportos tevékenységről.</p> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## nO bULLYING

|  |  |  |                                                                             |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | kell<br>cselekedni, ha<br>bántalmazó<br>helyzetnek<br>vagyunk<br>szemtanúi. |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|

**Kritikus gondolkodás és a bántalmazás jeleinek felismeréséhez szükséges készségek**

Általános bevezetés: Ez a modul a fiatalok kritikai gondolkodásának fejlesztését és az érzelmi, fizikai vagy verbális bántalmazás jeleinek felismerésére való képességük megerősítését célozza. Interaktív tevékenységek és személyes reflexió révén a résztvevők megtanulnak önállóan gondolkodni, azonosítani a

## nO BULLYING

kockázatos helyzeteket és felelősségteljesen reagálni, miközben megerősítik önbecsülésüket és személyes biztonságukat is.

### 1. Foglalkozás neve: Mi a kritikai gondolkodás? – Első lépések az önálló gondolkodás felé

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek megérteni a kritikai gondolkodás fogalmát és annak mindennapi életben, különösen a döntéshozatalban és az információk értékelésében való alkalmazásának fontosságát.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt, kis vagy közepes méretű tér (tanterem, tárgyaló)

**Időtartam:** 40 perc

**Felszerelés:**

- Laptop és projektor (opcionális)
- Flipchart vagy tábla
- Filctollak, színes post-it cetlik

#### Elméleti

#### fogalmak:

*A kritikai gondolkodás az információk elemzésének, releváns kérdések feltevésének, a manipuláció elkerülésének és megalapozott döntések meghozatalának képessége. Magában foglalja a gondos megfigyelést, a források értékelését, a saját vélemény kialakítását és a másképp gondolkodás bátorságát. Egy ellentmondásos információkkal teli világban a kritikai gondolkodás elengedhetetlen a személyes biztonság és a megalapozott döntések meghozatalához.*

#### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Gyors ötletelés (10 perc)

A foglalkozásvezető felírja a táblára: „Szerinted mit jelent a kritikai gondolkodás?” A résztvevők javítások és megjegyzések nélkül megosztják egymással az ötleteiket. A foglalkozásvezető összegyűjti az összes választ.

#### 2. szakasz: Mini-lecke (10 perc)

A foglalkozásvezető egyszerű példákon keresztül világosan elmagyarázza a koncepciót:

- Mindent elhiszünk, amit online olvasunk? Miért?
- Jó dolog kérdéseket feltenni? Hogyan segít ez nekünk?

#### 3. szakasz: „Igaz vagy hamis” mozgásos játék (15 perc)

A foglalkozásvezető egyesével felolvassa a következő állításokat. A résztvevők az „Igaz” vagy „Hamis” sarokba mennek, majd egy rövid megbeszélés következik:

#### Nyilatkozatok listája:

- Minden, amit az interneten olvasunk, igaz.
- Jó dolog kérdéseket feltenni, még akkor is, ha mindenki más egyetért.
- Egy tanárnak vagy felnőttnek mindig igaza van, kivétel nélkül.

## nO BULLYING

- Egy sok lájkot kapott információs poszt mindenképpen igaz.
- Könnyebb manipulálni, ha nem ellenőrized a forrásaidat.
- A kritikai gondolkodás segít megvédeni magad az álhírektől.
- Rossz dolog megkérdőjelezni egy szabályt, ha az igazságtalannak tűnik.
- Attól, hogy a többség úgy gondolja, hogy valami nem helyes, az már önmagában is igaz.
- Bármilyen információt el kell fogadnom, csak azért, mert egy híres ember mondja.
- A kritikusan gondolkodó ember figyel, elemez és önállóan dönt.

Gyors megbeszélés minden egyes állítás után – ösztönözze a választások mögötti érvelést.

### 4. szakasz: Egyéni reflexió (5 perc)

A résztvevők kitöltenek egy post-it cetlit a következő kérdéssel: „Egy olyan helyzet, ahol kritikusan kellett gondolkodnom...” Post-it cetliket ragasztanak egy flipchartra „A gondolkodásom ereje” címmel.

## 2. Foglalkozás neve: A bántalmazás jeleinek felismerése – „Figyelmeztető jelek”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek felismerni és megérteni a bántalmazás jeleit (verbális, érzelmi, fizikai), akár önmagukban, akár másokban, és ösztönözni az empátiát és a felelősségvállalást a válaszlépésekre.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér, alkalmas csoportos megbeszélésekre és személyes reflexióra

**Időtartam:** 40 perc

### Felszerelés:

- Kártyák példahelyzetekkel
- Flipchart vagy tábla
- Jelölők
- Reflexiós munkalap
- Opcionális: vizuális poszterek (infografikák) a bántalmazás típusairól

### Elméleti

### fogalmak:

*A bántalmazás minden olyan viselkedés, amely szándékosan árt, megaláz vagy irányít egy másikat személyt.*

*A bántalmazás főbb formái:*

- **Szóbeli bántalmazás** – sértések, megalázás, fenyegetések
- **Érzelmi bántalmazás** – manipuláció, elszigetelődés, folyamatos kritika
- **Fizikai bántalmazás** – ütés, pofon, lökdösődés
- **Szexuális bántalmazás** – bármilyen nem kívánt érintés vagy szexuális jellegű viselkedés

## nO BULLYING

- **Elhanyagolás** – a gondoskodás, a szeretet és a figyelem ismételt hiánya

*A bántalmazás soha nem az áldozat hibája. Gyakran a hallgatás, a szégyen vagy a félelem mögé bújik. A jelek korai felismerése elengedhetetlen a védelemhez és a beavatkozáshoz.*

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Bemelegítő beszélgetés (5–7 perc)

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Mi jut eszedbe, ha a »bántalmazás« szót hallod?”

A válaszokat a táblára írják, típusonként csoportosítva.

#### 2. szakasz: Csoporttevékenység – Helyzetek felismerése (20 perc)

A résztvevőket 4-5 csapatra osztják. Minden csapat kap egy készlet kártyát, amelyeken rövid helyzetek (valós vagy kitalált) szerepelnek.

#### Példák:

- Egy fiút naponta gúnyolnak az osztálytársai a külseje miatt.
- Egy lánynak megtiltja a partnere, hogy beszéljen a barátaival.
- Egy tinédzsert megüt a szülője, hogy „viselkedjen rendesen”.
- Egy gyereket gyakran figyelmen kívül hagynak és soha nem bátorítanak otthon.
- Egy lánynak azt mondják, hogy meg kell ölelnie egy felnőttet, még akkor is, ha nem akarja.
- Egy fiút arra kényszerítene, hogy személyes fényképeket küldjön az internetre.
- Az osztálytársam sokat sír, de soha nem beszél arról, hogy mi történik otthon.
- Egy barátját megsérti a barátja, de ő azt mondja: „ez az ő stílusa”.

Minden csapatnak a következőket kell tennie:

- Határozza meg, hogy milyen típusú bántalmazásról van szó
- Soroljon fel legalább 2, az érintett személy szenvedésére utaló jelet
- Javasold, hogyan segíthet egy barátod

#### 3. szakasz: Megosztás és tisztázás (10 perc)

Minden csapat bemutat egy helyzetet és a válaszait. A vezető tisztázza a félreértéseket és kiemeli a főbb jeleket (szomorúság, elszigeteltség, alacsony önbecsülés, elkerülés, félelem, agresszió, hallgatás stb.).

#### 4. szakasz: Személyes reflexió (5 perc)

Minden résztvevő névtelenül felírja egy papírra: „Egy bántalmazás jele, amiről a mai napig nem tudtam...” Ezeket a facilitátor olvassa fel, hogy hangsúlyozza az információk fontosságát.

### Konklúzió:

*„A bántalmazásnak sok arca van. A jelek felismerése életet menthet – a tiédet vagy valaki másét.”*

## nO bULLYING

### 3. Foglalkozás neve: Áldozatból szövetséges – „Hogyan segíthetünk?”

**Cél:** A résztvevők ösztönzése a bántalmazást elszenvedők iránti szolidaritás és aktív támogatás tanúsítására, valamint konkrét stratégiák kidolgozása a biztonságos és hatékony beavatkozás érdekében.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér, kiscsoportos munkához és szerepjátékokhoz kialakítva

**Időtartam:** 40–45 perc

**Felszerelés:**

- Szerepjáték kártyák
- Támogatási stratégiai lapok
- Flipchart vagy tábla
- Jelölők

#### Elméleti

#### fogalmak:

*Sok fiatal szemtanúja a bántalmazó helyzeteknek, de félelem, zavartság vagy tudáshiány miatt nem avatkozik közbe. A szövetséges olyan személy, aki meghallgat, támogat, bátorít a segítségkérésben, és nem tűri a bántalmazást. A segítség nem azt jelenti, hogy veszélybe sodorjuk magunkat, hanem hogy empátiát kínálunk és hidat képezünk a támogatás felé. A segítség módjai:*

- Ítélet nélküli meghallgatás
- Hinni a személyben
- Arra biztatjuk őket, hogy beszéljenek egy megbízható felnőttel
- Felajánlom, hogy elmegyek velük egy tanácsadóhoz/tanárhoz
- Segélyhívó szám hívása, ha a személy veszélyben van
- Ne terjesszen pletykákat, és ne gúnyolja ki az áldozatot
- Állandó, támogató jelenlét fenntartása

#### A tevékenység leírása:

**1. szakasz: Rövid ötletelés (5 perc)**

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Előfordult már, hogy szerettél volna segíteni valakinek, de nem tudtad, hogyan?”

**2. szakasz: Csoportos szerepjáték (25 perc)**

A résztvevőket 3-4 fős csoportokra osztják. Minden csoport kap egy szerepjáték kártyát, amely leírja a helyzetet és a szerepeket.

#### Példák a forgatókönyvekre:

- Egy lány minden nap sír a szünetekben. Gyanítod, hogy érzelmi bántalmazás áldozata otthon.
- Egy barátod azt mondja, hogy a partnere irányít, és sértegeti, de ő azt mondja: „ez normális”.

## nO BULLYING

- Egy fiú hirtelen elszigeteltté és ingerlékenyné válik. Rájönnek, hogy az apja fizikailag megbünteti.
- Egy osztálytársa bevallja, hogy valaki arra kényszeríti, hogy képeket küldjön az internetre.

### Szerepkörök:

- A bántalmazást elszenvedő személy
- A barát (potenciális szövetséges)
- Felnőtt figura (tanácsadó, tanár, szülő)

Játssz el egy 2 perces jelenetet, amely bemutatja, hogyan ajánlja fel a barátja a segítségét. Koncentrálj a következőkre:

- Empátia
- Biztonságos kommunikáció
- Bátorítás a segítségkérésre
- A magánélet tiszteletben tartása

### 3. szakasz: Csoportos megbeszélés (10 perc)

Minden csoport megosztja, milyen érzés volt az áldozat helyében lenni, illetve a szövetséges szerepében lenni.

Kérdések az elmélkedéshez:

- Mi segített?
- Mi volt nehéz?
- Mit tennél a való életben?

**Befejezés (3–5 perc):** „Egy szövetséges nem old meg mindent. De a támogatásuk mindent megváltoztathat valaki számára, aki bántalmazáson megy keresztül.”

## 4. Foglalkozás neve: Záró reflexió – „Tiszteletet érdemlek”

**Cél:** A modul lezárása egy személyes reflexiós pillanattal és a méltósághoz, a tisztelethez és a biztonsághoz való jog kollektív megerősítésével minden interperszonális kapcsolatban.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Csendes, zárt tér, körben elrendezve a szabad önkifejezés érdekében

**Időtartam:** 25–30 perc

### Felszerelés:

- Reflexiós kártyák
- Post-it cetlik vagy színes papír
- „Megérdemlem...” című flipchart
- Jelölők

### Elméleti

### fogalmak:

*Minden fiatalnak joga van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak vele – felnőttek, kollégák*

## nO BULLYING

*és saját maguk részéről. E jog ismerete és megerősítése erősíti az önbizalmat és csökkenti a manipulációval vagy bántalmazással szembeni sebezhetőséget. A tisztelet azzal kezdődik, hogyan bánunk önmagunkkal és másokkal.*

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Egyéni reflexió (10 perc)

A résztvevők egy kis reflexiós kártyát kapnak, amelyen három kérdés található:

- Egy olyan időszak volt, amikor tiszteletben tartottak...
- Egy jog, amit jobban szeretnék tiszteletben tartani...
- Mostantól megígérem magamnak...

A résztvevők egyénileg és névtelenül töltik ki a kártyákat (opcionális).

#### 2. szakasz: A „Tisztelet falának” létrehozása (10 perc)

Minden résztvevő felírja egy cetlire: „Megérdemlem...” →és hozzáad egy szót vagy kifejezést (pl. biztonság, megértés, meghallgatás, kedvesség). Öntapadós cetliket helyeznek egy flipchartra, melynek címe:

**„Megérdemlem...”**

#### 3. szakasz: Zárókör (5-10 perc)

Minden résztvevő, ha szeretne, megoszt egy szót vagy üzenetet a csoporttal. A foglalkozásvezető így zárja: „A tisztelet nem opcionális. Megérdemled a biztonságot, a meghallgatást és a szabadságot. És ugyanezt felajánlhatod másoknak is.”

## 5. Foglalkozás neve: Reflexiós csoport – Értékeim és határait – „Mi számít neked?”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek tudatosítani saját személyes értékeiket, és meghatározni érzelmi és társadalmi határaikat mentális egészségük és biztonságuk védelme érdekében.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12-18 év

**Helyigény:** Zárt, csendes tér, közepes vagy kicsi (vitaszoba vagy elmélkedőkör)

**Időtartam:** 45 perc

### Felszerelés:

- Színes post-it cetlik
- Jelölők
- Személyes reflexiós munkalapok
- Flipchart a csoportos következtetésekhez

### Elméleti

### fogalmak:

*A személyes értékek azok az alapelvek, amelyek minden ember döntéseit és*

## nO BULLYING

*viselkedését irányítják. A saját értékek ismerete segít egészséges határokat felállítani az interperszonális kapcsolatokban, és megvédi az egyént az érzelmi bántalmazástól vagy manipulációtól.*

*A személyes határok azok a szabályok, amelyeket minden ember felállít, hogy fizikailag és érzelmileg megvédje magát.*

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Bemelegítés – Mi fontos nekem? (10 perc)

A foglalkozásvezető arra kéri a résztvevőket, hogy spontán válaszoljanak: „Mi a legfontosabb számodra?” „Mi az, amit soha nem fogadnál el, hogy megtörténjen veled?” A válaszokat névtelenül felírják post-it cetlikre, és egy flipchartra helyezik.

#### 2. szakasz: Megbeszélés az értékekről (10 perc)

A foglalkozásvezető elmagyarázza: „A személyes értékek az iránytűnk. Megmondják, mit fogadunk el, és mit utasítunk el.” Példákat adunk az értékekre: tisztelet, barátság, szabadság, őszinteség, biztonság, együttérzés. A résztvevők további fontos értékeket is felírhatnak post-it cetlikre.

#### 3. szakasz: Egyéni gyakorlat – A határtérképem (15 perc)

Minden résztvevő kap egy munkalapot, amelyet ki kell töltenie:

- Két érték fontos számomra...
- Egy olyan viselkedés, amit elfogadhatatlannak tartok magammal szemben, az...
- Mit mondanék vagy tennék, ha valaki átlépné ezeket a határokat:

A résztvevők választhatják, hogy megosztják egyik válaszukat a csoporttal.

#### 4. szakasz: Kollektív reflexió (10 perc)

Csoportos megbeszélés:

- Hogyan segítenek az értékeim felismerni, ha igazságtalanul bánnak velem?
- Miért nehéz néha megvédeni a határaidat?

A facilitátor ösztönzi a nyílt önkifejezést és értékeli a személyes tapasztalatokat.

### 6. Foglalkozás neve: Kritikus gondolkodási gyakorlat – Hamis vagy manipulatív információk felismerése – „Nem minden ehető, ami repül!”

**Cél:** A résztvevők kritikai gondolkodásának fejlesztése azáltal, hogy segítünk nekik azonosítani a hamis, manipulatív vagy hiányos információkat az online környezetben vagy a mindennapi életben.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt, közepes méretű tér (tanterem táblával vagy flipcharttal)

**Időtartam:** 50 perc

#### Felszerelés:

- Laptop és projektor (opcionális)
- Munkalapok információs példákkal (igaz és hamis)

## nO BULLYING

- Jelölők és nagy papírlapok
- Színes post-it cetlik

### Elméleti

### fogalmak:

*Az álhírek, az érzelmi manipuláció és a torzított információk gyakori jelenségek az interneten és a kommunikációban. A kritikai gondolkodás segít az ilyen helyzetek felismerésében a következők révén:*

- *Források ellenőrzése*
- *Logikus kérdések feltevése*
- *Szándékosan kiváltott érzelmek megfigyelése*
- *Több nézőpont keresése ugyanabban a témában*

### A tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Interaktív bevezetés - Mi a hamis információ? (10 perc)

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Honnan tudhatod, hogy egy információ igaz-e vagy sem?”

Az ötleteket a flipcharton gyűjtik össze: megbízható források, vészjelzések, részletek ellenőrzése.

#### 2. szakasz: Csapategyakorlat - Az információdetektívek (25 perc)

A résztvevőket 5 csapatra osztják. Minden csapat 5-6 vegyes példát kap az információra (igaz és hamis) a bővített listából:

#### Az elemzendő információk listája:

1. „Egy gyerek feltalált egy szerkezetet, amivel a levegőből lehet elektromos áramot termelni.” (igaz)
2. „Ha csak csokoládét eszel, egészségesebb leszel.” (hamis)
3. „A Mars ebben a hónapban akkora lesz az égen, mint a Hold.” (hamis)
4. „A vakcinák mikrochipeket tartalmaznak a populáció szabályozására.” (hamis)
5. „Egy nonprofit szervezet tavaly egymillió fát ültetett.” (igaz)
6. „Ha napi 8 pohár vizet iszol, minden betegségtől védve vagy.” (részben hamis)
7. „Egy kutyát tiszteletbeli polgármesterré nyilvánítottak egy amerikai városban.” (igaz)
8. „Az 5G telefonok COVID-19-et okoznak.” (hamis)
9. „24 óra alatt meg lehet tanulni hangszeren játszani.” (hamis)
10. „A NASA új, emberes Hold-küldetést tervez.” (igaz)
11. „Ha becsukod a szemed és pontosan éjfélkor kívánsz valamit, az biztosan valóra válik.” (hamis)
12. „Vannak halak, amelyek néhány percig képesek a szárazföldön járni.” (igaz)
13. „Minden közösségi médiában közzétett bejegyzést szakértők ellenőriznek a közzététel előtt.” (hamis)

## nO BULLYING

14. „Azok az emberek, akik többet olvasnak, nagyobb valószínűséggel fejlesztenek ki empátiát.” (igaz)

15. „Ha almamagokat eszel, fák nőnek a gyomrodban.” (hamis)

### Minden csapat feladata:

- Határozd meg, mely információk hamisak és melyek igazak
- Magyarázd el, miért gondolják így

### 3. szakasz: Rövid prezentációk (10 perc)

Minden csapat gyorsan bemutatja a következtetéseit. A csoportvezető szükség esetén kiegészíti vagy kijavítja a magyarázatokat.

### 4. szakasz: Egyéni reflexió (5 perc)

A résztvevők kitöltenek egy post-it cetlit: „Egy dolgot megteszek, hogy ellenőrizsem az információkat, mielőtt elhinném őket...” Post-it cetliket helyeznek a flipchartra: „Gondolkodj, mielőtt hiszel!”

## 7. Foglalkozás neve: Szimuláció – Hatékony beavatkozás nehéz helyzetben – „Légy a változás, amit látni szeretnél!”

**Cél:** A résztvevők azon készségeinek fejlesztése, hogy hatékonyan, felelősségteljesen és empatikusan reagáljanak valós, bántalmazással vagy problémás viselkedéssel kapcsolatos helyzetekben.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt, nagy tér (tanterem vagy szimulációkat/szerepjátékot lehetővé tevő tevékenységtér)

**Időtartam:** 60 perc

### Felszerelés:

- Forgatókönyvkártyák, amelyek nehéz helyzeteket írnak le
- Időzítő
- Flipchart a csoportos következtetésekhez
- Jelölők

### Elméleti

### fogalmak:

*Bántalmazással vagy erőszakkal járó helyzetekben a hatékony beavatkozás a következőket jelenti:*

- Saját biztonságod garantálása
- A konfliktus eszkalációjának elkerülése
- Nyugodtan és határozottan támogassa az áldozatot
- Segítségkérés egy hozzáértő személytől (tanár, felelős felnőtt, tekintély)

*A beavatkozás történhet gyengéd félbeszakítás, érzelmi támogatás vagy felelősségteljes jelentés formájában.*

### A tevékenység leírása:

## nO BULLYING

### 1. szakasz: Bevezetés és játékszabályok (5 perc)

A foglalkozásvezető elmagyarázza a szimuláció célját: „A cél nem az ítékezés, hanem a helyes reakciók gyakorlása nehéz helyzetekben.” Minden résztvevő számára tiszteletet és érzelmi biztonsági szabályokat állapítanak meg.

### 2. szakasz: Csoportfeladatok és forgatókönyv-kiválasztás (10 perc)

A résztvevők kis csoportokban (3–5 fő) dolgoznak. Minden csoport húz egy nehéz helyzetet ábrázoló kártyát.

#### Példák a forgatókönyvekre:

- Szünetben egy csapat diák nevet egy félénk osztálytársa ruháján.
- Egy tevékenységen valaki megpróbál egy másik személyt egy kellemetlen játékban való részvételre kényszeríteni.
- Az osztálycsoport csevegésében gúnyos és sértő üzenetek jelennek meg egy társáról.
- A gyerekekre nyomást gyakorolnak, hogy megossza a személyes adatait.
- Az egyik osztálytársam nagyon szomorúnak és visszahúzódnak tűnik, de senki sem beszél vele.

### 3. szakasz: A szimulációk előkészítése és bemutatása (30 perc)

Minden csoport:

- Röviden eljátssza a problémás helyzetet (2 perc)
- Megállítja a jelenetet és megvitatja: milyen lehetőségek vannak a hatékony beavatkozásra?
- Újrjátssza a jelenetet, ezúttal felelősségteljes beavatkozási stratégiát választva

A foglalkozásvezető vezeti és méri az egyes prezentációkat.

### 4. szakasz: Csoportos reflexió és következtetések (15 perc)

Irányított megbeszélés:

- Melyik beavatkozásokat találta a leghasznosabbnak? Miért?
- Mi volt nehéz a válaszadásban?
- Hogyan avatkozhatunk közbe anélkül, hogy rontanánk a helyzeten?

A résztvevők kitöltik: „Az egyik módja annak, hogy segítsek valakinek egy nehéz helyzetben...”. A válaszokat a

„Pozitív beavatkozás módjai” című flipcharton lehet összegyűjteni.

### 8. Foglalkozás neve: Záró reflexió – Mit tanultam, hogyan érzem magam magabiztosabbnak?

**Cél:** A modul lezárása egy személyes és csoportos reflexiós tevékenységgel, megerősítve a kritikai gondolkodásban elért haladás tudatosságát és a bántalmazás jeleinek felismerését.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

## nO BULLYING

**Helyigény:** Zárt, csendes tér (tanterem, beszélgetőkör)

**Időtartam:** 30 perc

**Felszerelés:**

- Egyéni reflexiós munkalapok
- Színes post-it cetlik
- Flipchart „Záró gondolatok”
- Jelölők

**Elméleti**

**fogalmak:**

*A személyes reflexió elengedhetetlen lépés a tanulási folyamatban. Segít megszilárdítani a megszerzett tudást, felismerni az érzelmi fejlődést, és azonosítani a személyes stratégiákat az új készségek valós életben történő alkalmazásához.*

**A tevékenység leírása:**

**1. szakasz: Érzelmi bemelegítés – Nyitógondolat (5 perc)**

A foglalkozásvezető arra kéri a résztvevőket, hogy csendben reflektáljanak a következő kérdésre: „Milyen érzélemmel kezdtem ezt a modult, és hogyan érzem magam most?” Egy pillanatnyi csendet biztosítunk a személyes reflexióhoz.

**2. szakasz: Személyes reflexiós munkalap (15 perc)**

A résztvevők egyénileg kitöltenek egy munkalapot a következő kérdésekkel:

- Egy új dolgot tanultam a kritikai gondolkodásról...
- A bántalmazás egyik jele, amit jobban fel tudok majd ismerni...
- Egy olyan helyzet, amelyben most már felkészültebbnek érzem magam a beavatkozásra, az a következő...
- Egy személyes tulajdonság, amit ebben a modulban fejlesztettem ki...
- A jövőmre vonatkozó, tisztelettel és biztonsággal kapcsolatos elkötelezettségem...

**3. szakasz: A hála és a bátorság köre (10 perc)**

A résztvevők körben ülve, ha akarják, megoszthatják a következőket: „Egy dologra vagyok büszke a modul után, az...” vagy „Egy fontos tanulság, amit magammal viszek, az...”

A foglalkozásvezető egy bátorító üzenettel zárja a tevékenységet: „Mindannyian több eszközzel rendelkeztek mostantól egy biztonságosabb és tiszteletteljesebb világ felépítéséhez.”

## ***6. Modul: Műhelyvezetés és közösségsszervezés alapjai***

|                                                                           | Referencia<br>célkitűzések | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti<br>vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                         | 2                          | 3                                                                                  | 4                    | 5                                   | 6                         |
| <b>VI. Műhelyvezetés és közösségsszervezés alapjai (időtartam: 4 óra)</b> |                            |                                                                                    |                      |                                     |                           |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><b>A modul végén a résztvevők képesek lesznek:</b></p> <p>Felkészíti a résztvevőket arra, hogy a gyermekvédelem és a bántalmazás megelőzése területén oktatók és nevelők legyenek.</p> <p>Fejlessze a képességét, hogy műhelymunkákat és oktatási tevékenységeket szervezzen és vezessen más fiatalok számára.</p> <p>Fejleszti a vezetői és mentori készségeket,</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>Az ifjúsági nevelés alapelvei:</p> <p>Hogyan teremtsünk biztonságos, nyitott és oktató környezetet?</p> <p>Hatékony prezentációs és kommunikációs technikák.</p> <p>Hogyan tervezzünk és szervezzünk oktatási workshopokat kollégák és fiatalok számára.</p> <p><b>Önreflexió:</b></p> <p>Hogyan kezeljük az érzelmeinket, amikor mentor és tréner vagyunk,</p> | <p>Interaktív előadások</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>Csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p>Tervezési gyakorlat</p> <p>Műhelyszimuláció.</p> <p><b>Prezentációs technikák:</b></p> <p>Gyakorlatok a világos, hatékony és magabiztos kommunikáció elsajátításához.</p> | <p>A szobában:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla</p> <p>VAGY</p> <p>Online:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart</p> <p>Különböző tárgyak pl. kavicsok, üveggolyók, sálak, filc, A4-es papír, papírcetlik</p> | <p>Képes az alapelvek meghatározására a kollégákkal folytatott csoportos megbeszélések során.</p> <p><b>Csoportos visszajelzés:</b></p> <p>A résztvevők visszajelzést adnak a többi résztvevőnek az előadásairól</p> <p><b>Önértékelés:</b></p> <p>Minden résztvevő reflektál képzési készségeire, és lépéseket határoz meg jövőbeli fejlődéséhez.</p> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**nO BULLYING**

|  |                                                                             |                                                                     |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | fejleszti az<br>önbizalmat<br>és a hatékony<br>kommunikáci<br>ó képességét. | hogyan<br>tűzzünk ki<br>világos<br>célokat<br>ebben a<br>szerepben. |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**1. Foglalkozás neve: Nyitó játék- káosz kör**

**Célja:** Csapatépítés, tárgyak segítségével érzések kifejezése. Csoportkör kialakítása, megérkezés a közös térbe.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb zárt térben

**Időkeret:** 25 perc

**Eszközök:** Különböző tárgyak pl. kavicsok, üveggolyók, sálak

**Foglalkozás leírása:** A székeket össze-vissza helyezzük el a térben, a tárgyakat elhelyezzük az ülőrészen. A csoporttagokat megkérjük járják körbe a székeket, hangolódjanak a térre. Az itt és mostban lévő érzéseik mentén engedjék, hogy hassanak rájuk. Amelyik tárgy megszólítja, azt fogja meg és üljön le a székre. Miután mindenki választott magának, egyesével a csoportvezető megszólítja őket. Miért ezt a tárgyat választotta, hogyan fejezi ki ez a mostani érzéseit, és hogyan

## nO BULLYING

érkezett a foglalkozásra. Amikor a személy válaszolt a csoportvezető kérdéseire, egy kört kezd meg a székeivel, és a végére egy zárt kör alakul ki a csoporttagokból.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Milyen érzés volt tárgyakon keresztül érzéseket kifejezni? Hogyan tud a játékkal kapcsolatban reflektálni a saját életére.

**Megjegyzés:** a foglalkozást vezető olyan tárgyakat hoz magával, amelyek úgy gondolja, hogy megszólíthatják a résztvevőket pl. lego figura, fésű, kavics, faág, plüssállat, csipke, selyemkendő, üveggolyó, óra...

### 2. Foglalkozás neve: Fogalomhangoló

**Célja:** Csoportvezetői feladatok tisztázása, fogalmak pontosítása, edukáció a csoportdinamikával kapcsolatban, A műhely/csoport tervezés során a szükséges elemek sorrendiségének tisztázása, a műhely/csoportvezetés elméleti kereteinek ismertetése.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12-

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** filc, A4-es papír, papírcetlik a részelemekkel

**Foglalkozás leírása:** A csoporttagok megkapják a csoport/műhelyfoglalkozás tervezéséhez szükséges részelemeket (pl. energizáló játék, búcsú játék, záró játék..) egy papírcetlin, ezt kell sorrendbe rakni. Ezt követően nagycsoportban szükséges elméleti háttér bemutatása, tisztázása (ppt, de nem kötelező).

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Egyesével mindenki elmondja: mit gondol, mikor szokott ez az elem megjelenni egy foglalkozás során (kezdet-közép-vég?), mi lehet ennek az elemnek a funkciója a csoportfolyamatban (pl. feloldás, elmélyítés, búcsúzás).

**Lezárás – facilitátor kérdései:** Miért fontos, hogy egy foglalkozásnak íve, struktúrája legyen? Milyen következménye lehet annak, ha egy-egy elem kimarad vagy rossz helyre kerül?

**Mozgásos kiegészítés (opcionális):** A résztvevők a terem egy pontján sorrendbe állnak, ahogyan szerintük a foglalkozás elemei követik egymást. Ezt követően röviden megindokolják a sorrendet.

### KÁRTYÁK:

Ráhangelő (indító, jégtörő, icebreaker)

## nO BULLYING

Ismerkedés, kapcsolódás

Témabevezető rész (motiváció, keretezés)

Célkitűzés, keretek megbeszélése

Feldolgozó rész (tartalmi modul)

Csoportfeladat / kooperatív játék

Reflexiós blokk / beszélgetés / értelmezés

Energizáló játék (mozgósító, aktivitást növelő)

Szünet / átkapcsolódás

Búcsú játék / záró kör

Kiértékelés (önreflexió, visszajelzés)

Átvezetés / zsilipelés

### *Elmélet és fogalmak tisztázása:*

**Ráhangoló (indító, jégtörő, icebreaker):** Olyan játék vagy tevékenység, amely segít feloldani a feszültséget és ráhangolni a résztvevőket a közös munkára.

**Ismerkedés, kapcsolódás:** A csoporttagok egymással való kapcsolatépítését és első interakcióit segítő gyakorlatok.

**Témabevezető rész (motiváció, keretezés):** A foglalkozás témájának felvezetése, az érdeklődés felkeltése és az előzetes tudás aktiválása.

**Célkitűzés, keretek megbeszélése:** A közös munka céljainak, szabályainak és elvárásainak tisztázása, biztonságos tér kialakítása.

**Feldolgozó rész (tartalmi modul):** A foglalkozás központi, témát mélyítő része, ahol a tartalmi munka zajlik.

**Csoportfeladat / kooperatív játék:** Olyan gyakorlat, amely együttműködésre ösztönöz, közös gondolkodást vagy megoldást igényel.

**Reflexiós blokk / beszélgetés / értelmezés:** A tapasztalatok közös megbeszélése, tanulságok levonása és tudatosítása.

**Energizáló játék (mozgósító, aktivitást növelő):** Mozgásos vagy aktív gyakorlat, amely segíti a figyelem visszahozását vagy a fáradtság oldását.

## nO BULLYING

**Szünet / átkapcsolódás:** Rövid pihenő vagy lazító szakasz, amely lehetőséget ad a testi-lelki regenerálódásra.

**Búcsú játék / záró kör:** A csoportfolyamat lezárását és az egymástól való elbúcsúzást segítő tevékenység.

**Kiértékelés (önreflexió, visszajelzés):** A foglalkozás értékelése egyéni és csoportszinten, visszajelzések megfogalmazása.

**Átvezetés / zsilibelés:** A mély tartalmakból való visszahozás, az érzelmi lezárás és a hétköznapi működéshez való visszatérés elősegítése.

**Kerettartás:** A csoport működéséhez szükséges fizikai, idői, pszichológiai és érzelmi biztonság megteremtése és fenntartása (idő betartása, tiszta szerepkörök, határok, témák keretezése) A bizalom és tanulás alapja.

**Intervenció:** Tudatos beavatkozás a csoportfolyamatba a fejlődés vagy elakadás feloldása érdekében. Típusai: kérdés, visszajelzés, struktúraváltás, szerepcsere, csend használata.

**Reflexió / önreflexió:** A csoporttagok vagy a vezető saját élményeire, működésére való ránézése, tanulságok levonása, tudatosítás. Rendszeres önreflexióval fejleszthető a hitelesség, empátia és rugalmasság.

### 3. Foglalkozás neve: Műhelyvezetés alapjai

**Célja:** Csoport tervezési folyamat gyakorlása.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** papírok, tollak

**Foglalkozás leírása:** A csoportot, létszámtól függően kisebb csoportokra bontjuk (3-4 fő/kiscsoport). Minden kis csoport választ egy témát (drogprevenció, embercsempészet, bullying prevenció), amelyre egy kész csoport foglalkozást kell kidolgozni.

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** Mennyire volt nehéz? Éreztek-e elakadást, ha igen, mi volt az? Mennyire tudtak azonosulni a témával? Mennyire

## nO bULLYING

volt nehéz témaspecifikus játékot kitalálni? Mennyire tudták a csoport tartalmi ívét megvalósítani?

### 4. Foglalkozás neve: "Beugró" - műhely prezentálása

**Célja:** Csoportvezetői készségek, képességek megalapozása. A csoportfoglalkozások során keletkező érzések, ellenállások kezelésének gyakorlása.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14 -

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 45 perc

**Eszközök:** papírok, tollak

**Foglalkozás leírása:** Minden egyes kiscsoport, a felépített foglalkozásból eljátszik a csoport egészével egy választott játékot. A játékba most a tréner is részt vesznek, ők lesznek a nehezítő körülmények. Olyan szerepet töltenek be, amivel a csoportvezetők egy foglalkozás során találkozhatnak (mindig ellentétes szükségletei legyenek, mint amelyet a műhelyvezető kér: pl. unott, ironikus; türelmetlen és siet; csendes, visszahúzódozó; túl aktív, uralni akarja a teret; szeptikus, ellenálló; elkalandozó, nem figyel; konfliktusos, provokatív; Követő, passzív egyetértő).

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** A játékbéli csoportot vezetőket reflektáljanak először a játék során keletkezett érzéseikkel kapcsolatban (elakadás, nehézségek, izgalom..), milyen érzéseket váltott ki a negatív csoporttagok jelenléte, a csoportban, hogyan igyekeztek feloldani azokat. Majd a játékban résztvevők reflektálhatnak arra, hogy hogyan érezték magukat, milyen volt számukra a negatív csoporttagok jelenléte, hogyan hatott ez rájuk, motivációjukra, jelenlétükre a játékban. Mi volt a legnagyobb kihívás a vezetés közben? Hogyan próbáltál reagálni a zavaró viselkedésre?"

### 5. Foglalkozás neve: Zárókör - Hogyan érezted magad?

**Célja:** Foglalkozás rész lezárása. Önreflektív készségek fejlesztése.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12-

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 20 perc

**Eszközök:** képkártyák

## nO BULLYING

**Foglalkozás leírása:** A tréner megkéri a csoporttagokat, hogy gondolják végig a foglalkozás során milyen tapasztalatokat, érzéseket szereztek és válasszanak egy kép kártyát, ami kifejezi mindezt és mutassa is be.

### 6. Foglalkozás neve: Pozitív pletyka

**Célja:** A csoporton belüli elfogadás és bizalom erősítése, önértékelés támogatása, a pozitív visszajelzés kultúrájának gyakorlása. Segíti az önreflexió fejlődését és a csoportkohéziót.

**Résztevők ajánlott életkora:** 12 -

**Helyigény:** zárt tér (nyugodt, intim tér)

**Időkeret:** 30 perc (a résztvevők számától és a megosztások hosszától függően)

**Eszközök:-**

opcionálisan: „Pozitív szóbuborék” kártyák vagy jegyzetpapír (ha írásban történik a visszajelzés), Időmérő eszköz (hogyan egyenlő idő jusson minden résztvevőre)

**Foglalkozás leírása:** Két részre válik a csoport körbe ülnek és az egyik csoport a másik csoport egyik tagjáról elkezd beszélgetni, a kiválasztott csoporttag egyik társa jegyzeteli amit a másik csoport mond. A kiválasztott csak meghallgatja háttal ülve.

**Reflexiók lehetőségei/feldolgozási keret:** Milyen érzés volt meghallani ezeket?, Melyik mondat érintett meg legjobban?

### 7. Foglalkozás neve: Empátia székfoglaló

**Cél:** egymásra és az érzelmeinkre hangolódás, érzelmek felismerésének fontossága

**Résztevők ajánlott életkora:** 7-

**Helyigény:** Zárt térben, körben ülve vagy állva (nyugodt, intim tér ajánlott)

**Időtartam:** 30 perc

**Foglalkozás leírása:** Az résztvevői körbejárják a székeket, a székeken érzelmi kártyák vannak. Amikor elhallgat a zene vagy jelez az előadó, mindenki elfoglal egy széket. A ülőhelyükön lévő kártya alapján a tanulók megosztják az érzelmekkel kapcsolatos tapasztalataikat. A legtöbb kérdés más érzelmekre is vonatkoztatható. A játék többféle változatban játszható: minden érzelemhez más kérdések is használhatók, vagy csak egy kérdésre kell válaszolni az adott érzelmekkel, vagy mindenki valamilyen módon megjeleníti az érzelmet.

## nO bULLYING

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Példák az érzelmekártyákkal kapcsolatos vitára/elmélkedésre szolgáló kérdésekre:

Izgatott: Mikor voltál utoljára izgatott?, Milyen érzés számodra az izgatottság?

Dühös: Mitől haragszol? Hol érez dühöt a testében?

Szorongó: Mitől szorongott a múltban? Honnan tudod, ha szorongsz?

Boldog: Ha a boldogság egy szín lenne, mi lenne az?

Büszke: Mit tettél ezen a héten, amire büszke vagy? Ha a büszke állat lenne, mi lenne az?

Frusztrált: Emlékszel, mikor éreztél magad utoljára frusztráltnak? Mit csinálsz, ha frusztráltnak érzed magad?

Szomorú: Mutasd meg nekünk, milyen érzés szomorúnak lenni. Ha a szomorúság hang lenne, mi lenne az?

Féltékeny: Mikor voltál utoljára féltékeny? Szép érzelem?

## 2. Fejezet

### *1. Modul: Vezetői kompetenciák és a csapatmunka fejlesztése*

|                                                                                  | Referencia<br>célkitűzések | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulok | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                                | 2                          | 3                                                                             | 4                    | 5                                   | 6                         |
| <b>2/I. Vezetői kompetenciák és a csapatmunka fejlesztése (időtartam: 5 óra)</b> |                            |                                                                               |                      |                                     |                           |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><b>A modul végén a résztvevők képesek lesznek:</b></p> <p>Csoportban való szerepekre reflektálni, annak a képessége, hogy meg tudják határozni, hogy más csoporttagok milyen feladatok elvégzésére alkalmasak</p> <p>Felismerni saját csoport szerepüket, más csoport szerepekkel való együttműködés, figyelembe véve azok funkcióit</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>A csoport fogalma és jelentősége</p> <p>Csoportszerepek és azok hatása a közösség működésére</p> <p>Csoportdinamika, csoportfejlődés szakaszai</p> <p>Tapasztalati tanulás, élménypedagógia alapjai</p> | <p>Interaktív előadások</p> <p>Csoportos megbeszélések</p> <p>Csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p>A résztvevők saját élményeken keresztül tapasztalják meg a csoporton belüli szerepvállalást, a kooperációt, a vezetés és kommunikáció kihívásait. A gyakorlatokat egyéni és csoportos reflexiók követik.</p> | <p>A szobában:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla</p> <p>VAGY</p> <p>Online:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera,</p> <p>PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart, fát ábrázoló ábra, tárgyak, fa építőköcska, papír, olló, celluksz, stb (hídépítés)</p> | <p>A program során alkalmazott gyakorlatok célja a szereptudatosság, együttműködés, problémamegoldás és önreflexió fejlesztése.</p> <p><b>Csoportos visszajelzés</b></p> <p><b>Önreflexió a szerepvállalásról és együttműködésről</b></p> <p>Az együttműködés hatékonyságának megítélése konkrét helyzetekben</p> <p>A tapasztalati tanulás ciklusának alkalmazása</p> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## nO BULLYING

|  |                                                                                                                                       |  |  |  |                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------|
|  | <p>Megszervezni és vezetni a csapatmunkát</p> <p>Tudatosítani és fejleszteni vezetői és csapatmunkához kapcsolódó kompetenciáikat</p> |  |  |  | saját élményen keresztül |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------|

**1. Foglalkozás neve: Ráhangoló - hol vagy a fán kép**

**Célja:** A résztvevők pillanatnyi érzelmi és mentális állapotának játékos, vizuális kifejezése. Segíti az önreflexiót, a csoportdinamika felmérését, valamint a biztonságos, elfogadó légkör kialakítását a foglalkozás elején.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 7-

**Időtartam:** 30 perc

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt térben

**Eszközök:** a fát és a figurákat ábrázoló ábra (csatolmány)

**Feladat leírása:** Kép bemutatása: A csoportvezető megmutatja a fán lévő embereket ábrázoló rajzot (pl. poszterként, projektoron vagy kinyomtatva).  
Instrukció: „Nézd meg a képet, és válaszd ki és jelöld azt az alakot, aki a leginkább téged tükröz most – ahogy ideérkeztél, ahogy a napod vagy a heted alakul, vagy ahogy most érzed magad itt a csoportban. Fontos: nincs jó vagy rossz válasz.”

## nO BULLYING

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** A résztvevők körben, egyenként elmondják: Melyik figurát választották? Miért érzik magukat abban a helyzetben. A csoportvezető összegzi a hangulatot, felismeréseket, érzékenyen visszajelez (pl. „sokan érzitek magatokat elindulva, mások kicsit kifáradva, ez teljesen rendben van”).

### 2. Foglalkozás neve: Ház metafora

**Célja:** Csapatépítés, szerepek megtalálása a csoportban. Csoporton belüli saját szerep tisztázása. Együttműködés képességének fejlesztése.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14-

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** Flipchart tábla, csoportszerep leírások.

**Foglalkozás leírása:** A résztvevőket arra kéri a képző, hogy építsenek egy képzeletbeli házat, amelyben minden résztvevő a ház egy része/eleme. Ezután a csoport megbeszéli, hogy ki milyen házrész/elem lett. Először mindenki elmondja, hogy milyen elemet választott és megindokolja. Ezután a többiek elmondják, hogy szerintük így van-e, vagy más szerepet adnának neki, és megindokolják. A feladat akkor ér véget, amikor mindenkinek lett egy házrész/elem „szerepe”.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** A megbeszélés nagycsoportban történik. Ezt követően a tréner elmondja, hogy mindenkinek fontos szerepe van a csoportban.

Reflektálás a saját életére.

### *Elmélet és fogalmak tisztázása:*

**Csoport:** A csoport emberek tudatosan kialakított vagy spontán létrejövő közössége, amelyet közös cél, tevékenység vagy identitás köt össze. **Kiscsoport-típusok:**

- **Duó (2 fő):** A legkisebb közösségi egység, rendkívül intenzív érzelmi viszony jellemzi. Bántalmazás itt is megjelenhet (pl. barát-barát vagy párkapcsolatban).
- **Triád (3 fő):** Dinamikusabb egység, ahol már megjelenhet a „kívülálló” vagy „két ember összefog egy ellen” helyzete, és elindulhat a marginalizáció.

interreg-rohu.eu

## nO bULLYING

- **Csoport (4+ fő):** A viszonyrendszer komplexebbé válik, kialakulnak **formális vagy informális szerepek, erőviszonyok, normák** – itt már tipikusan megjelenhet a zaklatás jelensége is.

**Csoportdinamika:** A csoportdinamika a csoportban zajló folyamatok összessége, olyan erők, amelyeket minden pszichológiailag leírható változások hívnak elő, pl.: csoportképzés, szerepfejlődés, vezetés, hatalom, befolyásolás. A csoport mindennapjaira, teljesítményére ható erők együttes elnevezése, mely azt vizsgálja, hogy a csoport hatására milyen módon változik a csoporttagok viselkedése. A csoportdinamikai folyamatok alapjaiban határozza meg azt, hogy a csoport hogyan reagál a változásokra, hogyan veszi a mindennapi akadályokat, mennyire képesek a csoport tagjai hatékonyan együtt dolgozni és mennyire összetartóak.

**Csoportfolyamat (csoportfázisok):** A csoport működése nem statikus, hanem időben változó, több szakaszon megy keresztül:

1. **Forming – Alakulás**
  2. **Storming – Viharozás**
  3. **Norming – Normaképzés**
  4. **Performing – Működés**
  5. **Adjourning** – **Lezárás**
- Vezetői fókusz:** minden szakasz másfajta vezetői jelenlétet és beavatkozást igényel.

**Csoportszerepek:** A csoporton belül a tagok különböző, formális vagy informális szerepeket töltenek be (pl. kezdeményező, kritikus, humorista, háttérember). A vezetőnek fontos észrevennie ezeket, hogy támogassa a sokszínűség működését és a konstruktív részvételt. A csoporton belül mindenki betölt valamilyen szerepet: lehet ő vezető, békítő, megfigyelő, kritikus, bohóc, kívülálló vagy épp áldozat. Ezek a szerepek nem mindig tudatosak, de nagyban befolyásolják a zaklatás kialakulását, fenntartását vagy éppen megfékezését.

**Csoportnormák:** Azok az írott vagy íratlan szabályok, viselkedési minták, amelyek meghatározzák, mi számít elfogadhatónak a csoporton belül (titoktartás, egymás

## nO bULLYING

meghallgatása, telefonhasználat tilalma) A vezető feladata a normák megbeszélése és betartatása.

### Csoporthoz tartozás szakaszai

- Vizsgálódás
- Szocializáció
- Fenntartás
- Reszocializáció
- Emlékezés - kilépés a csoportból

**Tapasztalati tanulás :** "A tapasztalati tanulás egy olyan folyamat, mely során a tudás a tapasztalat átalakulása által jön létre". David Kolb 1970

A modellben négy lépés körkörösén ismétlődve spirális fejlődést eredményez. Ezek a lépések a következők:

1. Konkrét tapasztalás.
2. A tapasztalás megfigyelése, arra való reflektálás.
3. Az absztrakciók, általánosítások kialakítása, azaz a tanulság levonása. Ebben a fázisban a gondolkodásunk segítségével felismerjük a mintázatokat, elméleteket dolgozunk ki.
4. Kialakult koncepciók, fogalmak alkalmazása új helyzetekben. A kidolgozott elméletek kipróbálása, melyek során aztán újabb tapasztalatokat gyűjtünk, és a ciklus kezdődik előlről.

**Élménypedagógia:** Nevelésfilozófiai irányzat, amely leírja azt a folyamatot, amely közvetlenül összeköti az élményt a tanulással. Szinonimaként használjuk a tapasztalati tanulás fogalmával.

Az élménypedagógia a csoportfolyamatokra, a kockázatvállalásra és a különböző tanulási stílusokra épít, és egymásra épülő szekvenciális gyakorlatokat alkalmaz. Jégtörő, ismerkedő, bizalomépítő gyakorlatok, kommunikációs, együttműködő, problémamegoldó feladatokon keresztül egészen a táborokig vezetnek.

## nO BULLYING

### 2. Foglalkozás neve: A süket, a vak és a néma

**Célja:** együttműködés fejlesztése, csoporton belüli egyes szerepek és azokkal járó feladatok, nehézségek megtapasztalása, nonverbális-verbális kommunikáció különbségeinek, nehézségeinek, a bennük rejlő lehetőségeknek megtapasztalása

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12-

**Helyigény:** zárt térben

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** Szükséges csapatonként egy-egy tárgy, amit majd meg kell találni, illetve szembekötő kendő

**Foglalkozás leírása:** A gyakorlatban csapatonként 3 szerep van: a kereső (vak), az irányító (néma) és a vezető (süket). A kereső az, akinek be van kötve a szeme. Neki kell megtalálnia a területen elhelyezett tárgyat az vezető útmutatása alapján. Az irányító úgy helyezkedik el, hogy belátja a területet, az azon elhelyezett tárgyat és a keresőt is. Nem beszélhet, csak nonverbális jelekkel kommunikálhat, segítheti a vezetőt. A vezető a keresőnek, illetve a játéktérnek háttal, az irányítóval szemben állva próbálja meg elmagyarázni hogyan juthat el a kereső szerepben lévő csapattag a terepen elhelyezett tárgyhoz. Mivel azonban háttal áll a terepnek, csak az irányító jeleire hagyatkozhat, azokat kell megértenie és átfordítania verbális kommunikációvá. A feladat végrehajtását nehezíthetik különböző tereptárgyak, mint fák, bokrok, vagy teremben székek, asztalok. A különböző csapatoknak más-más tárgyat kell megszerezniük.

**Reflexiók lehetőségek/feldolgozási keret:** Milyen érzés volt az egyes szerepekben lenni? Mi okozta a legnagyobb nehézséget abban a szerepben? Milyen hatékony kommunikációs formákat alakított ki a csoport? A nehézségekre milyen megoldások születtek? Milyen tulajdonságok szükségesek ahhoz, hogy valaki jó kereső, vezető, irányító legyen?

### 3. Foglalkozás neve: CSER-ÉP Kft .

**Célja:** együttműködés, problémamegoldás és kommunikáció fejlesztése, csoporton belüli szerepek, szerepkonfliktusok tudatosítása, lehetőség újabb szerepek kipróbálására, időgazdálkodás gyakorlása, tervezés és megvalósítás közötti összefüggések, az adott csoportra jellemző sémák felismerése

**Résztvevők ajánlott életkora:** 18 -

## nO BULLYING

**Helyigény:** zárt tér (olyan helyszínt kell választani, ahol van lehetőség az egyes csapatok különböző szerepeiben lévő embereit elkülöníteni egymástól)

**Időkeret:** 1–1,5 óra

**Eszközök:** sok fa építőkocka, figyelve arra, hogy minden elemből több is legyen (csak így lehet reprodukálni az eredeti építményt), íróeszköz, papír.

**Foglalkozás leírása:** A csoportot 4–6 fős kisebb csapatokra bontjuk. Kell egy hely, ahol fel van építve az eredeti építmény építőkockákból, s ahová csak az építettök mehetnek be; egy olyan hely, ahol a „raktár” van, melyből a logisztikusok vihetik el a kockákat, és az egyes építő, illetve tervező brigádokat is érdemes elkülöníteni, hogy ne zavarják egymást. A képző lenti szöveget fel olvassa! Sok kérdést megelőzhetünk azzal, ha a fontosabb szabályokat felírjuk, lerajzoljuk egy flipchart papírra, ami a gyakorlat során állandóan szem előtt van. A szabályok ismertetése után hagyjunk időt a csapatoknak a tervezésre és a szerepek kiosztására, majd adjunk nekik 30 percet a feladat végrehajtására.

### Felolvasandó szöveg/instrukciók:

A CSER-ÉP Építőipari Kft. számos épület, közintézmény és magánház felépítését végezte az elmúlt években. Munkájukat a legmodernebb technika felhasználásával végzett pontos, precíz kivitelezés jellemzi. Jól képzett, gyakorlott szakembergárdával dolgoznak, akiknek semmi sem lehetetlen. Még a legkülönlegesebb kihívásokat is teljesítik. Most egy igazán egyedülálló épületre kaptak megbízást, melynek felhúzása olyan sajátos kivitelezési eljárásokat igényel, amire csak a legképzettebb építőbrigádok képesek. A megbízás teljesítéséhez egy építmény mását kell a brigádoknak minél gyorsabban és minél pontosabban megépíteniük. Az építmény egy nehezen megközelíthető helyen található, ahová csapatonként csupán egy ember mehet be.

- Az építettő: az az ember, aki megnézheti az eredeti építményt, és elmondhatja a tervezőknek, hogyan néz ki. - A tervezők: egy-két ember, aki az építettő elbeszélése alapján elkészíti a tervrajzot.
- A tervezők: egy-két ember, aki az építettő elbeszélése alapján elkészíti a tervrajzot.
- Az építőbrigád: egy-két fő, aki felépíti a tervrajz alapján az építményt.
- A logisztikus, aki szállítja az építőanyagot az építkezés helyszínére.

A különleges kivitelezési eljárások a következők:

## nO BULLYING

- Az építető akárhányszor megnézheti az épületet, de nem készíthet róla rajzot, fényképet, nem készíthet jegyzetet, és nem nézheti meg a készülő tervrajzot sem. Csak a tervezőkkel kommunikálhat.
- A tervezők nem nézhetik meg az építményt, de arra vonatkozóan bármennyi kérdést feltehetnek az építetőnek. Nem írhatnak betűket, számokat, csak rajzolhatnak. Nem beszélhetnek a logisztikussal, illetve építőbrigáddal, de az építők hozzájuk intézett kéréseit figyelembe véve bármikor változtathatnak, pontosíthatnak a rajzon.
- Az építőbrigád a rajz alapján próbál építkezni. Egymással és a logisztikussal is beszélhetnek, és a tervezőket is megkérhetik, hogy pontosítsák a rajzot, ha azon valami számukra nem világos vagy érthető. Az építők nem mutathatják meg a logisztikusnak a tervet, csak szóban mondhatják el, hogy milyen építőelemekre van szükségük.
- A logisztikus a közös, nagy építőanyag raktárból szállítja a helyszínre az építőelemeket. Bármennyit kérdezhet a brigádtól, és üzletelhet, kommunikálhat a többi logisztikussal is, ha akar, vagy ha szükséges.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Feldolgozáshoz kiinduló kérdések: Ki milyen szerepet vállalt? Hogyan döntöttétek el, hogy ki milyen feladatot fog végezni? Legközelebb is ugyanezt a szerepet vállalnád? Mennyire nehezítette a megvalósítást, hogy akadályozott volt a kommunikáció, hogy nem lehetett mindenkivel beszélni, mindenkitől kérdezni? Melyik stádiumnál lenne szükségetek több időre, alaposabb előkészületre? Fel tudtok-e fedezni hasonlóságot a gyakorlat és a valóságban való együttműködések között? Miben szorulnátok fejlesztésre? Hogyan tudnátok kiküszöbölni legközelebb a nehézségeket, hibákat?

### 5. Foglalkozás neve: Hídépítés

**Célja:** Kommunikáció, együttműködés, feladatmegosztás, problémamegoldás, vezetői készségek, kreativitás fejlesztése

**Résztvevők ajánlott életkora:** 14-

**Helyigény:** nagyobb zárt- vagy nyílt tér

**Időkeret:** 1- 1,5 óra

**Eszközök:** újságpapír, hurkapálca, szívószál, ragasztószalag, madzag, olló, kartonlapok, papírpohár stb., mérőszalag vagy vonalzó, kis tárgy, amit majd a hídra helyeznek (pl. plüssfigura, üres palack)

## nO BULLYING

### Foglalkozás leírása:

A tréner ismerteti a célt: A csapatoknak egy önhordó hidat kell építeni, amely áthidal egy adott távolságot (pl. 50–70 cm), és elbír egy kis tárgyat. Fontos: a csapatok nem láthatják egymás munkáját az építés alatt (külön terület, elválasztás vagy hátat fordítanak egymásnak).

1. lépés: Szerepek kiosztása: Minden csapatban válasszanak egy *projektvezetőt*, aki koordinálja a munkát, de *nem nyúlhat az építőanyagokhoz*. A többiek az „építőmunkások”, akik a megvalósítást végzik a vezető utasításai alapján.
2. lépés: Tervezés: A csapatok együtt kidolgoznak egy tervet. A projektvezető feladata az ötletek összefogása, a stratégia meghatározása.
3. lépés: Építés: A csapatok a kijelölt idő alatt megépítik a hidat. A vezető csak szóban irányíthat, nem segíthet fizikailag.
4. lépés: Tesztelés és bemutatás: A csapatok egyenként bemutatják a hídjukat, majd ráhelyezik a súlyt. A hídnak át kell hidalni a két székre/támaszpontra helyezett távolságot úgy, hogy nem szakad össze.

**Reflexiós lehetőségek/feldolgozási keret:** Mi működött jól? Milyen kihívásokat tapasztaltatok? Hogyan működött a vezetői kommunikáció? Hogyan oszlottak meg a szerepek a csapaton belül? Miért sikerült/nem sikerült a cél?

Tréneri visszajelzés a csapatdinamikára, együttműködésre, vezetői stílusokra.

## nO BULLYING

**2. Modul: Project management a gyakorlatban**

|                                                                 | Referencia<br>célkitűzések                                                                                                                                                                               | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon                                                                                                                                                     | Képzési<br>módszerek                                                                                                                        | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok                                                                                                                                                                         | Értékelési<br>kritériumok                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                               | 2                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                 |
| <b>II. Project management a gyakorlatban (időtartam: 5 óra)</b> |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
| 1.                                                              | <b>A modul végére a résztvevők képesek lesznek:</b><br><br>Alapvető projekttervezési lépések azonosítására<br>Célkitűzések, tevékenységek és erőforrások strukturálása<br>a<br>Kockázatok és felelősségi | <b>Elméleti alapok:</b><br>Mi a projekt menedzsment ? (projekt definíció, életciklus, célorientáltság)<br><br><b>A projekt főbb elemei:</b><br>célkitűzés, tevékenység, idő, költség, erőforrás<br>Stakeholder azonosítás és szerep | Interaktív előadások<br><br>Csoportos megbeszélések<br><br>Csapatmunka<br><br>Kiscsoportos tervező munka<br><br>Kézzelfogható esettanulmány | A szobában:<br>Laptop,<br>internetkapcsolat,<br>mágneses tábla<br><br>VAGY<br><br>Online:<br>Laptop,<br>internetkapcsolat, mikrofon,<br>webkamera,<br>PowerPoint prezentáció,<br>online tábla,<br>flipchart | A csoportmunkában való aktív részvétel<br><br>Projektterv bemutatása és reflektálás a megvalósíthatóságra<br><br>Önismereti reflexió a saját szerepvállalásról a projektcsapatban |

## nO BULLYING

|  |                                                                                    |                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
|  | körök felismerésére<br>Egyszerű projektterv készítésére<br>ifjúsági tevékenységhez | kiosztás, projekt előkészítés a gyakorlatban<br>Projektek a prevenció és közösségépítés szolgálatában<br><br><b>Gyakorlati tartalom:</b><br>Egyszerű ifjúsági projektterv |  |  | <b>Kritikai gondolkodás:</b><br>hogyan válik egy ötlet fenntartható programmá? |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|

**1. Foglalkozás neve: A projekt menedzsment keretrendszere****Cél:** A projektben való gondolkodás elősegítése**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység**Időtartam:** 10-15 perc**Eszközök:** PPT prezentáció**Elmélet és fogalmak tisztázása:**

A külső támogató által finanszírozott projektek menedzselése nemcsak pénzügyi-technikai feladat, hanem egy sokrétegű, stratégiai szemléletet igénylő folyamat, amelyben összefonódik a fejlesztéspolitika, a közigazgatási kultúra, a közösségi célok képviselése és a gyakorlati végrehajtás képessége. Az előadás éppen ennek a komplexitásnak az áttekintésére vállalkozik, amikor a projektmenedzsment teljes ívét mutatja be: a gondolattól a fenntartható megvalósításig. Az előadás egy fontos tényre alapul: egy fejlesztési projekt nem egy adminisztratív kötelezettség, hanem egy eszköz, amellyel társadalmi, gazdasági, környezeti célokat tudunk szolgálni. Ebből következik, hogy a projektmenedzsment nem pusztán egy „projektcsomag” lebonyolítása, hanem átgondolt és tudatos beavatkozás a térbe, a közösségbe és az időbe. Az előadás egyik legfontosabb üzenete az, hogy a projektmenedzsment lényege nem a

## nO BULLYING

„pályázatírás” technikája. Az valódi tudás ott kezdődik, amikor a projekt köré közösség épül, felelős működés alakul ki, és az ötlet valós társadalmi haszonná érik. Ebben a folyamatban a projektvezető nem csupán szervező, hanem közvetítő a cél, a forrás és az érintettek között – vagyis egy sajátos híd, amely stratégiai gondolkodásra, adminisztratív precizításra és emberségre egyaránt szükséglet tart.

### 2. Foglalkozás neve: Projekt életciklus

**Cél:** Egy projekt életútjának bemutatása az ötlettől a kivitelezésig

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 15-20 perc

**Eszközök:** PPT prezentáció

#### ***Elmélet és fogalmak tisztázása:***

A projekt életútja egy ötlettel kezdődik – de nem akármilyenel. Egy jó pályázati ötlet nem a „pénzre vadászik”, hanem valós szükségletet kíván megválaszolni, illeszkedik egy magasabb szintű fejlesztéspolitikai koncepcióhoz, és rendelkezik társadalmi támogatottsággal. Az ötlet keletkezése során nemcsak a szakmai megalapozottság számít (pl. területfejlesztési koncepció, megvalósíthatósági tanulmány), hanem az is, hogy kik a szereplők, milyen háttérrel, érdekekkel és célokkal állnak a projekt mögött.

### 3. Foglalkozás neve: Projekttervezés - pályázatírás

**Cél:** A projektötlet finanszírozható formába öntése

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 50-60 perc

**Eszközök:** PPT prezentáció

#### ***Elmélet és fogalmak tisztázása:***

A pályázatírás egy technikai, de stratégiai lépés. Itt történik meg az ötlet formába öntése: összeáll a projekt team, megszületik az időterv, a költségvetés, az indikátorrendszer, valamint megtörténik a releváns kísérő dokumentumok begyűjtése. Mindez nemcsak formai követelmény: ha ezen a ponton hibázunk, az a projekt egész sorsát megpecsételheti. Fontos a pályázati kiírások pontos értelmezése, és az, hogy már itt elkezdődjön az a tudatos tervezés, amely a későbbi megvalósítás során a rugalmasság és kontroll egyensúlyát biztosítja.

## nO BULLYING

A projekt sorsa ezután a döntéshozatal szintjére kerül, ahol több szűrőn megy át: formai, jogosultsági, tartalmi és minőségi ellenőrzések zajlanak, míg végül a Bíráló Bizottság meghozza döntését. A támogatás elnyerése nem végpont, hanem egy érzékeny fordulópont: ettől kezdve minden vállalás kötelező érvényű, és az eddig rugalmas ötlet hivatali kötelességgé válik. A támogatási szerződés egyértelműen szabályozza a kötelezettségeket, a támogatás összegét, a közbeszerzések rendjét és a fenntartási követelményeket.

### 4. Foglalkozás neve: Projekt megvalósítás

**Cél:** Nyertes projekt végrehajtásához szükséges adminisztratív feladatok

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 30 - 45 perc

**Eszközök:** PPT prezentáció

#### ***Elmélet és fogalmak tisztázása:***

A megvalósítás szakasza során a legnagyobb kihívás az, hogy a projektterv ne csak „papíron működjön”.

#### 1. Indítás / Előkészítő tevékenységek

Szerződéskötés: Támogatási vagy megbízási szerződés aláírása.

Projektcsapat felállítása: Projektmenedzser, pénzügyi felelős, szakmai szereplők kijelölése.

Részletes ütemterv és munkaterv készítése: Konkrét határidők, felelősök.

Beszerzések előkészítése: Közbeszerzési eljárások indítása, ha szükséges.

#### 2. Megvalósítás

Tevékenységek végrehajtása: A projektben tervezett feladatok kivitelezése.

Folyamatos projektmenedzsment: Koordináció, nyomon követés, adminisztráció.

Monitoring és jelentések: Haladási jelentések, pénzügyi elszámolások készítése a támogató felé.

Esetleges módosítások kezelése: Ütemezés, költségvetés vagy tartalom módosítása, ha indokolt.

#### 3. Lezárás

## nO BULLYING

Teljesítés igazolása: Zárójelentés, műszaki vagy szakmai teljesítés dokumentálása.

Záró pénzügyi elszámolás: Támogatási összeg végleges elszámolása.

Értékelés és tanulságok levonása: Tapasztalatok összegzése, jó gyakorlatok dokumentálása.

Kommunikáció: Eredmények bemutatása a nyilvánosság számára.

### 4. Fenntartás / Utókövetés

Fenntartási kötelezettségek teljesítése: Eszközök, szolgáltatások működtetése a vállalt időszakban.

Hatásmérés (ha van ilyen előírás): A projekt hosszú távú eredményeinek mérése.

Ellenőrzésekre való felkészülés: Auditok, utóellenőrzések kezelése.

### 5. Foglalkozás neve: Projekt jelentés a támogató irányába

**Cél:** A projekt előrehaladási jelentések technikai részleteinek bemutatása a támogató és a saját monitoring rendszerünk tekintetében

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 30 - 45 perc

**Eszközök:** PPT prezentáció

#### ***Elmélet és fogalmak tisztázása:***

A monitoring – azaz a projekt folyamatos nyomon követése – a projektmenedzsment egyik leginkább alulértékelt, mégis nélkülözhetetlen eleme. A kedvezményezettnek rendszeresen jelentéseket kell benyújtania a megvalósulás előrehaladásáról, ezek alapján történik a kifizetések ütemezése. Ugyanakkor a monitoring nemcsak a formai ellenőrzést szolgálja, hanem visszajelzést is adhat a tervezés minőségéről és a megvalósítás rugalmasságáról.

Külön hangsúlyt kap az ellenőrzés kérdése. A helyszíni vizsgálatok – akár hazai, akár más szervek részéről – az átláthatóság biztosítékai. Az előadás világosan mutatja, hogy az ellenőrzés nem „büntetés”, hanem a felelős közpénzfelhasználás záloga. Ugyanakkor csak akkor tölti be valódi funkcióját, ha nem a hibakeresés, hanem a projektértés és támogatás logikája mentén zajlik. A projekt lezárása újabb érzékeny pont. A tényleges költségek elszámolása, a dokumentumok archiválása (legalább három évre), valamint a fenntartási kötelezettségek teljesítése nem

## nO BULLYING

csupán formális elvárás. Ezek alapján ítélik meg, hogy a projekt valóban fenntartható és hasznos volt-e. Az utánkövetés során derül ki, hogy valóban történt-e változás: erősödtek-e a szolgáltatások, fejlődött-e a térség, változott-e az érintettek élete.

### 5. Foglalkozás neve: Horizontális irányelvek

**Cél:** Az adott projekt megvalósítása során figyelembe vételre kerülő horizontális irányelvek

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 30 - 45 perc

**Eszközök:** PPT prezentáció

#### ***Elmélet és fogalmak tisztázása:***

Az Európai Unió által finanszírozott fejlesztési projektek nemcsak gazdasági célokat szolgálnak, hanem szélesebb társadalmi és környezeti felelősségvállalást is előírnak. Ennek a komplex szemléletnek szerves része az esélyegyenlőség és a fenntarthatóság megjelenítése a pályázati logikában. A két horizontális cél nem csupán elvi elvárás, hanem konkrét, mérhető és kötelezően teljesítendő vállalások formájában jelenik meg az uniós pályázati rendszerekben.

A pályázók számára már az adatgyűjtési fázisban fontos, hogy számszerűsíteni tudják, milyen társadalmi csoportokat érint a projekt. Így például külön kell jelenteni a nők, romák, fogyatékossgal élők számát, mind a foglalkoztatottak, mind a célcsoport tagjai között. Emellett a fenntarthatósági mutatók – mint például a víz- és energiafelhasználás, az üvegházhatású gázok kibocsátása vagy a hulladék újrahasznosításának aránya – is nyomon követést igényelnek.

A vállalások egy része kötelező, ezek nélkül a projekt nem támogatható. Ide tartozik például az esélytudatos kommunikáció biztosítása, az infokommunikációs akadálymentesítés, a közhasznú épületek akadálymentes tervezése, valamint a zöld rendezvények és zöld beszerzések alkalmazása.

Ugyanakkor az uniós logika lehetőséget biztosít választható vállalások megtételére is, amelyek a projektek társadalmi és környezeti felelősségvállalását tovább mélyítik. Esélyegyenlőségi téren ilyen lehet például esélyegyenlőségi munkatárs alkalmazása, roma vagy fogyatékkal élő munkavállalók foglalkoztatása, vagy esélyegyenlőségi képzések szervezése. A szervezeti oldalról

## nO BULLYING

fontos lehet a helyi esélyegyenlőségi koncepció megléte, valamint az érintett célcsoportok aktív bevonása.

### 6. Foglalkozás neve: Saját projektek kidolgozása

**Cél:** A résztvevők 3 csoportban dolgoznak, és egy-egy a csoportjuk fókuszában lévő cél elérésére kidolgoznak egy projektet

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 30 - 45 perc

**Eszközök:** papír, flip chart, filc,

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők kis 3-4 fős csoportokat alkotnak és a csoport közös érdeklődése mentén fellépő probléma megoldására dolgoznak ki egy projektet. A kidolgozás során figyelembe kell venni az előzőleg tanultakat, a projekt életciklus és a megvalósítás szabályait valamint a horizontális irányelveket is, valamint azokat az erőforrásokat amelyek külső vagy belső forrásokból rendelkezésre állnak.

### 7. Foglalkozás neve: Kidolgozott projektek bemutatása

**Cél:** A 3 csoport egyenként 15 percben bemutatja a kidolgozott projektjén majd pedig a résztvevők reflektálnak rá.

**A résztvevők ajánlott életkora:** 12+

**Helyigény (beltéri vagy kültéri hely, kicsi vagy nagy):** Beltéri helység

**Időtartam:** 45- 60 perc

**Eszközök:** PPT

**Foglalkozás leírása:** Az definiált és kidolgozott projekt ötleteket a csoport egy tagja prezentálja a képzés résztvevői számára. A prezentáció után lehetőség nyílik, hogy a résztvevők megbeszéljék a projekt erősségeit, kérdéses részeit, kockázatait, valamint a megvalósítás során fennálló lehetséges akadályokat. Minden projekt újabb probléma megoldási lehetőségeket tár fel a projektmenedzsment területén.

## nO BULLYING

### ***3. Modul: A közösségi marketing és a kreatív gondolkodás alapjai a közösségi témájú táborok szervezésében***

|                                                                                                                                  | Referencia<br>célkitűzések | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon | Képzési<br>módszerek | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok | Értékelési<br>kritériumok |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1                                                                                                                                | 2                          | 3                                                                               | 4                    | 5                                   | 6                         |
| <b>3. A közösségi marketing és a kreatív gondolkodás alapjai a közösségi témájú táborok szervezésében<br/>(időtartam: 5 óra)</b> |                            |                                                                                 |                      |                                     |                           |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><b>A modul végére a résztvevők képesek lesznek:</b></p> <p>Megérteni a közösségi marketing koncepcióját és célját.</p> <p>Különbséget tenni a kereskedelmi és a közösségi kampányok között.</p> <p>Kampányüzeneteket és vizuális elemeket létrehozni.</p> <p>Egyszerű promóciós stratégiát felépíteni.</p> | <p><b>Elméleti tartalom:</b></p> <p>Mi a közösségi marketing? A termék- és értéknövelés közötti különbség</p> <p>A kreatív gondolkodás szerepe a kommunikációban</p> <p><b>Gyakorlati tartalom:</b></p> <p>Ötletelés</p> <p>Szerepjáték és mozgásalapú csoportmunka</p> <p>Kampányszlogen/üzenet létrehozása</p> <p>Plakát és szórólap tervezése</p> <p>Online és offline promóciós stratégiák</p> | <p>Interaktív prezentációk</p> <p>Csoportbeszélgetések</p> <p>Csapatmunka</p> <p>Szerepjáték</p> <p>Reflexiók kör és egyéni naplóírás</p> | <p>A teremben:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla</p> <p>VAGY</p> <p>Online:</p> <p>Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart</p> <p>filctollak, képek, nagyméretű lapok, magazinok, ragasztó, olló, matricák, szavazólapok</p> | <p>Aktív részvétel csoporttevékenységekben</p> <p>Plakát és szlogen készítése</p> <p>Kampányötlet és promóciós stratégia bemutatása</p> <p>Önreflexió az értékekről és az üzenetről</p> <p>Szavazás a legkreatívabb/leghatásosabb ötletekre</p> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Általános leírás:**

Ez a kurzustámogatás bevezetést kínál gyermekek és serdülők számára a közösségi marketing és a kreatív gondolkodás koncepcióiba, azzal a céllal, hogy

## nO BULLYING

megtanítsa nekik, hogyan hozzanak létre és népszerűsítsenek olyan fontos témákat támogató oktatási projekteket és táborokat, mint az erőszak megelőzése, a bántalmazás felismerése, a zaklatás elleni küzdelem, az online biztonság, az emberkereskedelem megelőzése, valamint az empátia és a kritikai gondolkodás fejlesztése.

**Célközönség:** Gyermekek és serdülők (12–18 évesek), táborvezetők, tanárok, önkéntesek

**Teljes becsült időtartam:** 3–4 óra (önálló foglalkozások vagy a tábori programba integrálva)

### 1.Foglalkozás neve: Bevezetés a közösségi marketingbe – „Mi segíti elő a jót?”

**Cél:** A résztvevők megismertetése a közösségi marketing fogalmával, a kereskedelmi marketing és a társadalmi célú marketing közötti különbség megértése, valamint annak felfedezése, hogyan közvetíthetnek inspiráló és változást hozó üzeneteket a tematikus táborokban.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Fedett tér, hozzáféréssel táblához vagy flipcharthoz; lehet egy tanterem vagy egy tevékenységi sarok a táboron belül

**Időtartam:** 30–40 perc

#### **Eszközök:**

- Kártyák/képek (kereskedelmi termékek vs. közösségi üzenetek)
- Flipchart vagy whiteboard
- Filctollak, A4-es lapok
- Projektor (opcionális – közösségi kampányok videós példáihoz)

#### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*A közösségi marketing a klasszikus marketing ötleteit és eszközeit nem termékek eladására, hanem a viselkedés és a hozzáállás pozitív változásainak előmozdítására használja. Ezek a kampányok a következőket célozzák:*

- *Növelni a társadalmi problémákkal kapcsolatos tudatosságot (pl. zaklatás, erőszak, diszkrimináció)*
- *A nyilvánosság oktatása (pl. online biztonság, kritikai gondolkodás)*
- *Értékek előmozdítása: empátia, tisztelet, együttműködés*

#### **Példa:**

*A „Légy barát, ne gyűlölködő” kampány a tinédzserek közötti tiszteletet hirdeti a közösségi médiában. Nem terméket, hanem ötletet árul.*

### **A tényleges tevékenység leírása:**

## nO BULLYING

### 1. szakasz: Ötlettársítás (10 perc)

A foglalkozásvezető kártyákat vagy projektképeket mutat:

- Néhány kereskedelmi hirdetésekkel (egy ital, egy telefon, egy pár sportcipő)
- Mások társadalmi üzenetekkel (erőszakellenes, zaklatásellenes, empátiát elősegítő)

A résztvevőknek mindegyikről a következőket kell mondaniuk:

- Mit népszerűsít?
- Kinek hasznos ez az üzenet?
- Milyen érzéseket kelt benned?

#### Célkitűzés:

Felfedezni a különbséget a „termék eladása” és az „értékközvetítés” között.

### 2. szakasz: Ötletelés a táblán (10 perc)

Központi kérdés:

*„Ha a közösségi marketing nem ad el valamit, akkor pontosan mit csinál?”*

A diákok szabad válaszokat adnak, amelyeket a foglalkozásvezető kulcsszavak köré csoportosít: értékek, változás, oktatás, empátia, közösség, megelőzés.

### 3. szakasz: Mini kreatív műhely (15 perc)

A diákok kis csoportokban dolgoznak, és kiválasztanak egy számukra fontos társadalmi témát (pl. „Hagyjuk abba a zaklatást!”, „Nincs gyűlölet a táborban”, „Tisztelet online”).

#### Feladat:

- Írj egy egyszerű mondatot kampányüzenetként
- Válassz ki egy színt, ami szerinted illik az üzenethez
- Rajzolj egy szimbólumot (logót) az ötletükhöz

### 4. szakasz: Prezentáció és reflexió (5 perc)

Minden csoport 1 percben bemutatja az ötletét: milyen témát választott, milyen üzenetet fogalmazott meg, milyen szimbólumot használna.

A foglalkozásvezető egy rövid üzenettel zárja a tevékenységet:

*„A közösségi média segít nekünk a fontos dolgokról beszélni. A mi táborunkban ti vagytok a jó dolgok közvetítői.”*

## 2. Foglalkozás neve: Találd meg az ügyedet! – „Miért érdemes küzdeni?”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek egy számukra fontos társadalmi téma azonosításában, amely egy tábor vagy egy figyelemfelkeltő kampány témájává válhat. A reflexió, a szerepjáték, a szabad véleménynyilvánítás és a mozgás révén

## nO BULLYING

a fiatalok megtanulják, hogyan válasszák meg saját értékeiket és hogyan fejezzék ki hangjukat konstruktív módon.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Nyitott tér, amely kedvez a csoportos beszélgetéseknek és a mozgásos tevékenységeknek (tanterem, tábori pavilon, udvar)

**Időtartam:** 50–60 perc

**Eszközök:** Flipchart, filctollak, színes matricák, tematikus képek, nagyméretű ötletelő lapok, szavazólapok, tollak, szerepjáték kártyák, mozgáskártyák.

### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*A társadalmi cél kiválasztása felelősségteljes és bevonódó cselekedet. A társadalmi marketingnek szüksége van egy „problémára” vagy egy világosan meghatározott igényre egy releváns üzenet megfogalmazásához. A fiataloknak szóló oktatási projekteknél a leggyakoribb témák közé tartoznak:*

- *Fiatalok közötti erőszak (fizikai, érzelmi, verbális)*
- *Társadalmi kirekesztés vagy diszkrimináció*
- *Az empátia vagy a sokszínűség megértésének hiánya*
- *Online zaklatás / megfélemlítés*
- *Az emberkereskedelem veszélyei*
- *Önbecsülés és mások iránti tisztelet hiánya*

*Egy sikeres kampány egy olyan témával kezdődik, amely érzelmileg megérinti a célcsoportot, és személyes relevanciával bír számukra.*

### **A tényleges tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Szabad ötletelés (10 perc)**

A foglalkozásvezető megkérdezi:

*„Mi zavar a legjobban magad körül? Mit változtatnál a világban, ha tehetnél?”*

A válaszokat a flipchartra írják fel (ítélet nélkül). A résztvevők ötleteiket post-it cetlikre is felragaszthatják egy „szociális problémák falára”.

#### **2. szakasz: Szerepjáték – „Egy ügy hangja” (10 perc)**

Minden csoport húz egy kártyát egy társadalmi üggyel (pl. zaklatás, kirekesztés, bántalmazás, tiszteltetés stb.), és 3 percet kap arra, hogy egy rövid jelenetet mutassanak be, amely illusztrálja az adott problémát.

A csoportok bemutatják a forgatókönyvüket, a többieknek pedig ki kell találniuk a témát. Ezután megbeszélik:

- Milyen érzelmek jelennek meg a darab során?
- Mit üzent a jelenet?

#### **3. szakasz: Mozgástevékenység – „Válaszd ki a helyed!” (10 perc)**

A foglalkozásvezető felolvas egy sor állítást, amelyek lehetséges társadalmi okokkal kapcsolatosak (pl. „Úgy gondolom, hogy a zaklatás komoly probléma az iskolákban.”, „Többet kellene beszélnünk az érzelmi bántalmazásról.”).

## nO BULLYING

A résztvevők fizikailag az IGEN / NEM / NEM BIZTOS jelölésű tér sarkaiba helyezkednek el. Minden választási lehetőséget megbeszélés követ:

- Mi készített arra, hogy oda pozicionáld magad?
- Nehéz volt választani?

### 4. szakasz: Szavazás és a közös ügy kiválasztása (10 perc)

Minden diák szavaz (matricával vagy szavazólappal) egy társadalmi témára, amelyet egy kampányban szeretne népszerűsíteni. A legtöbb szavazatot kapott téma lesz a tábor vagy a következő tevékenység „Központi Ügye”.

### 5. szakasz: Kampánycímek kitalálása (10 perc)

A diákokat csapatokban arra kéri, hogy találjanak ki kampánycímeket a kiválasztott üggyhez.

#### Példák:

- "Állítsd meg a csendet!"
- "Légy barát, ne gyűlölködj!"
- "Ne hagyd, hogy a gyűlölet meghatározzon"

Minden csapat röviden bemutatja az ötletét. A foglalkozásvezető feljegyzi azokat, hogy a későbbi tevékenységekben felhasználhassák őket (szlogenek, plakátok, szórólapok).

### 3. Foglalkozás neve: A szlogen és az üzenet számít! – „Hogyan add el az ötletedet a világnak?”

**Cél:** A résztvevők kreatív gondolkodásának és szintéziskészségének fejlesztése, segítve őket abban, hogy erőteljes üzeneteket és szlogeneket fogalmazzanak meg, amelyek egy társadalmi kampány identitását alkothatják. A tevékenység mozgásos, valamint verbális és nonverbális kifejezőjátékokat is magában foglal.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Nyitott tér, amely lehetővé teszi a csapatmunkát és a mozgást (átalakítható tanterem, udvar, pavilon)

**Időtartam:** 50 perc

**Eszközök:** Kulcsszókártyák, nagyméretű lapok, filctollak, post-it cetlik, gemkapcsok, opcionális művészeti kellékek (színek, magazinok, ragasztó)

#### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*A szlogen egy rövid, emlékeztető és meggyőző kifejezés, amelyet egy ügy, egy ötlet vagy egy üzenet népszerűsítésére használnak. A közösségi média marketingjében a szlogennek a következőket kell tennie:*

- *Világosan közvetítse a kampány témáját és hozzáállását.*
- *Legyen érzelmileg hatásos és könnyen megjegyezhető.*
- *Ösztönözz a változásra, a szolidaritásra vagy az empátiára.*
- *Legyen használható vizuális anyagokon, online vagy beszédekben.*

## nO BULLYING

### Példák:

- "Mondj NEMET a gyűlöletre!"
- "Légy a változás"
- "A tábor, ahol a tisztelet a szabály"

### A tényleges tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Kreatív bemelegítés – „Csendes kifejezés” (10 perc)

A résztvevők csoportokra oszlanak. Minden csoport kap egy társadalmi ügghöz kapcsolódó szót (pl. tisztelet, bátorság, csend, erőszak, bizalom).

Beszéd nélkül minden csoportnak élő tablón (megdermedt pozícióban) kell kifejeznie a szót.

A többi csoport találgat. A megbeszélés következik:

- Mit éreztél nézés/színészkedés közben?
- Melyik szavak voltak rád a legnagyobb hatással?

#### 2. szakasz: Mozgásos játék – „Számító igazságok” (10 perc)

Egy kijelölt helyen a foglalkozásvezető állításokat tesz. A résztvevők fizikailag egy vonal mentén mozognak az „EGYETÉRTEK” és az „NEM EGYETÉRTEK” végek között.

Minden állítást megbeszélés követ.

### Példák állításokra:

- „A tisztelet fontosabb, mint a népszerűség.”
- „A fiatalok megváltoztathatják a világot.”
- „Egy jó szlogen megváltoztatja a gondolkodásmódot.”
- "Az empátia egy szupererő."
- "A zaklatás csak egy túlzásba vitt vicc."
- „Egy rövid üzenet életet menthet.”
- „Mindannyiunknak van mondanivalója.”
- „A világnak kevesebb kritikára és több támogatásra van szüksége.”

#### 3. szakasz: Kreatív műhely – „A szlogenünk” (20 perc)

Csapatokban a résztvevők:

- Válasszon 3-5 kulcsszót az ügyükhöz (kártyák segítségével vagy saját maga generálva);
- Fogalmazz meg egy szlogent + egy hashtaget.
- Írd le egy nagy lapra + opcionálisan illusztráld (szimbólum, szín, betűtípus).

#### 4. szakasz: Kampánygaléria (10 perc)

Minden csapat bemutatja a szlogenjét + üzenetét, és az összes művet jól látható helyen kiállítják a táborban vagy a tanteremben.

A résztvevők színes matricákkal szavazhatnak a következőkre:

- A legemlékezetesebb szlogen

## nO bULLYING

- A legkreatívabb üzenet
- A legerősebb hashtag

### Megjegyzés a csoportvezetőnek:

Ösztönözzön pozitív, közérthető és hiteles üzeneteket. Értékelje minden csoport erőfeszítéseit, még akkor is, ha az ötlet nincs tökéletesen megfogalmazva. A megszavazott szlogeneket elmentheti, hogy a következő tevékenységben plakátokhoz felhasználhassa őket.

### 4. Foglalkozás neve: Táborunk népszerűsítése – „Hogyan jut el az ötleted másokhoz?”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek megérteni, hogyan építhetnek fel egy egyszerű promóciós stratégiát egy társadalmi kampányhoz vagy egy táborhoz, a célközönséghez igazított, változatos kommunikációs csatornák felhasználásával. A tevékenység fejleszti a kommunikációt, a stratégiai gondolkodást és a nyilvános megjelenési készségeket.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Csoportmunkára alkalmas terem + prezentációs tér (beltéri vagy kültéri)

**Időtartam:** 60 perc

**Eszközök:** Kommunikációs csatornákat tartalmazó kártyák, nagyméretű lapok, filctollak, promóciós terv munkalapok, telefon/tablet (opcionális), forgatókönyvkártyák

**Alapvető elméleti fogalmak:** *A promóció az a folyamat, amelynek során egy üzenetet, egy tevékenységet vagy egy ügyet ismertté teszünk. A közösségi marketingben a promóció célja nem a profit, hanem a közösségi bevonódás, a szemléletváltás és a kollektív cselekvés.*

*A promóciós csatornák lehetnek:*

- **Online:** közösségi média bejegyzések, videók, hashtagek, hírlevelek
- **Offline:** plakátok, szórólapok, közvetlen prezentációk, nyilvános események
- **Interperszonális:** személyes beszélgetések, önkéntes üzenetek, előadások iskolákban/táborokban

*A hatékony promóció figyelembe veszi:*

- **Célközönség:** kiket szólítunk meg?
- **Központi üzenet:** mit közvetítünk?
- **Forma:** hogyan mutatjuk be – rövid, világos, vizuális, érzelmes

### A tényleges tevékenység leírása:

#### 1. szakasz: Szerepjáték – „A meggyőző üzenet” (15 perc)

A résztvevők kapnak egy kártyát, amelyen más a kontextus (pl. „Mutasd be a

## nO BULLYING

tábort a szülők előtt.”, „Győzd meg egy félénk kollégádat, hogy iratkozzon fel.”, „Beszélj a helyi rádióban.”).

Minden csapat felváltva 2 percet kap a szerep eljátszására. Ezután beszéljétek meg:

- Mi működött jól?
- Mit változtatnál a nagyobb hatás érdekében?

### 2. szakasz: Csatornák kiválasztása – „Hol és hogyan promotáljunk?” (15 perc)

Minden csapat húz 3 kommunikációs csatorna kártyát, és el kell döntenüik:

- Melyik illik leginkább a kampány célközönségéhez?
- Hogyan nézne ki egy bejegyzés vagy egy művelet azon a csatornán?

**Csatornák példái:** Instagram, iskolai plakátok, osztálytermi prezentációk, 30 másodperces videók, podcastok, bannerek a tábor bejáratánál stb.

### 3. szakasz: Promóciós terv (20 perc)

Minden csapat kitölt egy munkalapot:

- Kik a közönségünk?
- Mit szeretnénk nekik mondani? (üzenet)
- Hogyan és hol tegyük? (csatornák)
- Ki gondoskodik az egyes részekről?

### 4. szakasz: Körben tartott prezentáció (10 perc)

A csapatok röviden, 2 percben mutatják be promóciós tervüket. Opcionálisan szavazhatnak a legrealisabb vagy legkreatívabb stratégiára.

#### Megjegyzés a csoportvezetőnek:

A szerepjátékokat a csoport komfortérzetéhez igazíthatod. Ösztönözd az egyszerűséget és a hitelességet az üzenetekben. Emlékeztess a résztvevőket, hogy egy jó kampányhoz nem kell nagy költségvetés, csak érthetőség és szenvedély.

### 5. Foglalkozás neve: A poszter, ami megváltoztatja a világot – „A vizuális elem, ami inspirál”

**Cél:** A résztvevők kreativitásának serkentése a választott ügyet támogató vizuális plakátok készítésével. Ez a tevékenység segít a fiataloknak a társadalmi üzeneteket hatásos grafikai elemekké alakítani, gyakorolva a vizuális kifejezést és a csapatmunkát.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Szoba vagy kreatív tér (műhely, rajzszoza, pavilon), nagy asztalokkal a csapatmunkához

**Időtartam:** 60 perc

## nO BULLYING

**Eszközök:** Nagy lapok, filctollak, színes ceruzák, ragasztó, kollázskészítő magazinok, olló, újrahasznosítható anyagok (opcionális), matricák, post-it cetlik, közösségi plakátok példái (inspirációként)

### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*A plakát alapvető vizuális eszköz a társadalmi kampányokban. Feladata a figyelemfelkeltés, a világos üzenet közvetítése és az érzelmi hatás kiváltása.*

*Egy hatékony plakát a következőket tartalmazza:*

- Világos és jól látható cím vagy szlogen
- Egy tömör, érzelmi vagy motivációs központi üzenet
- Egyszerű, de kifejező grafikai elemek (színek, formák, szimbólumok)
- Vizuális és esztétikai koherencia (tér, betűtípusok, színek)

### **Üzenetekre példák:**

- "Légy barát, ne gyűlölködő"
- "Tiszteld, ne bánts!"
- "A hangod számít!"

### **A tényleges tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Vizuális felfedezés (10 perc)**

A foglalkozásvezető bemutatja a közösségi plakátokat (kivetítve vagy nyomtatva).

A résztvevők megvitatják:

- Milyen elemek ragadják meg a figyelmedet?
- Mi készített arra, hogy megállj és olvass?
- Mit üzen neked az egyes plakátok?

#### **2. szakasz: Mozgásos játék – „Élő Galéria” (5 perc)**

A résztvevők körbejárják a termet, ahol a plakátok vagy kulcsszavak ki vannak helyezve. Jelzésre megállnak az egyik előtt, és 30 másodpercen belül elmagyarázzák egy kollégájuknak – mit gondolnak, mit szimbolizál, és hogyan használnák az ötletet.

#### **3. szakasz: A poszter elkészítése (35 perc)**

Csapatokban a résztvevők:

- Válassz egy üzenetet/szlogent a korábbi tevékenységek közül.
- Tervezz egy vizuális elemekkel ellátott posztert (rajz, kollázs, felirat stb.);
- Személyes ötleteket, színeket, érzelmeket és sugalmazó szimbólumokat integrálj.

#### **4. szakasz: Megnyitó és elmélkedés (10 perc)**

Az elkészített poszterekből mini kiállítást szerveznek. Minden csapat 1 percben bemutatja munkáját, és elmagyarázza:

- Amit közölni akartak
- Melyik vizuális elemet tartják a legfontosabbnak

## nO BULLYING

A közönség (kollégák) pozitív reakciókat vagy kérdéseket tartalmazó post-it cetliket hagyhatnak.

### **Megjegyzés a foglalkozásvezetőknek:**

Bátorítsd a kifejezőkészséget és az eredetiséget. Ne korrigáld a művészi technikai részleteket, hanem a mondanivaló erősségére és a személyes kifejezőmódra koncentrálj. Javasold a plakátok kihelyezését közös helyeken (menza, iskola/tábor folyosója).

### **6. Foglalkozás neve: Offline és online promóció – „Az üzeneted elkíséri az embereket!”**

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek megérteni a digitális és a fizikai promóció közötti különbségeket és kiegészítő jelleget. A tevékenység lehetőséget kínál arra, hogy az egyes médiumokhoz igazított üzeneteket alkossanak, ösztönözve a stratégiai gondolkodást, a kreativitást és az együttműködési szellemet.

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Többcélú helyiség vagy két elkülönített tér az offline és online környezetek szimulálására

**Időtartam:** 60 perc

**Eszközök:** Telefonok/tabletek (opcionális), A3-as lapok, filctollak, minta posztolólapok, kommunikációs kihíváskártyák, ragasztószalag, színes papír

### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*Az online promóció gyors, látható és nagy közönséget érhet el. Olyan platformokat használ, mint:*

- *Instagram, TikTok, Facebook, YouTube*
- *Hashtagek, rövid videók, történetek, hozzászólások*

*Az offline promóció közvetlen, személyes és vizuális. Magában foglalja:*

- *Plakátok, szórólapok, bannerek*
- *Előadások iskolában vagy közösségben*
- *Rendezvények vagy személyes találkozók*

*Egy hatékony üzenetnek a következőket kell tartalmaznia:*

- *Világosság és hatás*
- *Alkalmazkodás a közönséghez és a kontextushoz*
- *A forma és a tartalom közötti koherencia*

### **A tényleges tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Mozgásos játék – „Hol van az üzeneted?” (10 perc)**

A foglalkozásvezető bejelenti az üzenetek típusait (pl. „Tizenéveseket szeretnénk vonzani.” / „Meg kell győznünk a szülőket.” / „Bejelentjük a tábor kezdetét.”).

A résztvevők gyorsan két részre csoportosulnak: online vagy offline – ahol szerintük az üzenet jobban működne.

## nO BULLYING

A vita következik:

- Miért pont ezt a csatornát választottad?
- Hogyan nézne ki konkrétan az akció?

### 2. szakasz: Kettős workshop (30 perc)

A résztvevők két csapatban vagy csoportban dolgoznak:

- Az 1. csoport létrehoz egy bejegyzést a közösségi médiára (sztori vagy kép szöveggel)
- A 2. csoport offline anyagot készít (szórólapot vagy kis plakátot)

Mindkettőnek ugyanazt az ötletet kell népszerűsítene (pl. a kampány/tábor témája).

Gondolkodni fognak a következőkön:

- Cím/szlogen
- Rövid és világos szöveg
- Suggeratív kép/szimbólum
- Cselekvésre ösztönzés (amit a közönségtől elvársz)

### 3. szakasz: Közzétételi és megosztási szimuláció (10 perc)

Minden csoport bemutatja:

- Az online poszt: „elindul”, és a többiek hozzászólhatnak, például (szimulációval)
- A plakát/szórólap: egy közös falra „kiteszik”, a kollégák pedig post-it cetlikre fűzhetik reakcióikat vagy ötleteiket.

### 4. szakasz: Közös reflexió (10 perc)

A foglalkozásvezető vezeti a beszélgetést:

- Melyik csatorna tűnt érdekesebbnek számodra?
- Hol érezted úgy, hogy nagyobb kontrollod van az üzenet felett?
- Milyen különbségeket tapasztaltál a megfogalmazásban, a formában és a hatásban?

### Megjegyzés a csoportvezetőknek:

Ösztönözd az egyensúlyt a kreativitás és az érthetőség között. Segíts a résztvevőknek felfedezni az egyes médiumok előnyeit, és elgondolkodni a kommunikációs lehetőségeken. A csoport engedélyével valódi közösségi média elemeket is használhatsz.

## 7. Foglalkozás neve: Záró reflexió – „Én és az ötletem”

**Cél:** A kurzus lezárása egyéni és kollektív reflexiós tevékenységgel, amelyben a résztvevők kifejezik gondolataikat, érzelmeiket és elkötelezettségeiket a társadalmi ügyekben való részvételükkel és kreatív készségeik fejlesztésével kapcsolatban.

## nO BULLYING

**Ajánlott életkor:** 12–18 éves korig

**Helyigény:** Csendes tér, körben vagy félkörben, ideális a nyílt önkifejezéshez

**Időtartam:** 30 perc

**Eszközök:** Reflexív lapok, színes post-it cetlik, nagyméretű lapok az „Ötletek falához”, filctollak, névtelen üzeneteknek szánt doboz (opcionális)

### **Alapvető elméleti fogalmak:**

*A reflexió az aktív tanulás alapvető folyamata. Lehetőséget ad a résztvevőknek:*

- *Hogy tudatosuljanak bennem, amit tanultak*
- *Érzelmileg kapcsolódni az élményhez*
- *Hogy kifejezzék a jövőképeket*

*A reflexió révén a tanulás személyessé, értékké és maradandóvá válik.*

### **A tényleges tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Gondolataim naplója (10 perc)**

A résztvevők kitöltenek egy reflexiós lapot, amely a következőket tartalmazza:

- Milyen új dolgot tanultam magamról?
- Melyik ötlet inspirált a legjobban?
- Mit szeretnék alkalmazni a mindennapi életben?
- Mi tetszett a legjobban ebben a kurzusban?

#### **2. szakasz: Ötletek és kötelezettségvállalások fala (10 perc)**

Minden résztvevő személyes kötelezettségvállalást ír egy cetlire vagy egy kulcsfontosságú ötlet, ami meghatározta őket.

Ezeket egy közös lapon tüntettük fel: „A fontos ötletek fala”.

#### **3. szakasz: Következtetések köre (10 perc)**

Mindenki elmondhatja, ha akarja:

- „Azzal a gondolattal távozom, hogy...”
- „Számomra ez a kurzus azt jelentette...”
- „Azt akarom, hogy mások is emlékezzenek erre...”

A foglalkozásvezető egy inspiráló üzenettel zárja az előadást, amely a kommunikáció, a változás és az ötleteken keresztül jó alkotás bátorságáról szól.

### **Megjegyzés a foglalkozásvezetőnek:**

Teremtsen érzelmileg biztonságos teret. Hagyjon teret a csendnek, a mosolynak vagy a szavaknak. A reflexió személyes – minden válasz számít.

## 3. Fejezet

### 1. Modul: Szupervízió elmélete

Ez a modul magába foglal egy 5 alkalmas, 2 órás blokkokból álló szupervíziós workshop-sorozatot ifjúságsegítőknék/önkénteseknek, akik a projekt keretén belül szereztek műhelyvezetői tapasztalatot. A foglalkozások célja a tapasztalatok feldolgozása, szakmai önismeret mélyítése és támogatás nyújtása a segítő szerepben való helytálláshoz.

#### I. Műhelyterv

##### 1. Foglalkozás neve: Ahogy ma érkeztem

**Célja:** A jelenlegi állapot tudatosítása, kapcsolódás másokkal, az elmúlt időszak élményeinek feldolgozása erőforrás-szemléletben.

**Résztevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** nagyobb zárt tér, szabad mozgáshoz

**Időkeret:** 45 perc

**Eszközök:** erőforrás kártyacsomag (minimum 2 szett)

**Foglalkozás leírása:**

1. *Lépés:* Sétálj a térben úgy, ahogy ide érkeztél, jelenítsd meg a benned lévő érzéseket egy mozdulattal, majd kapcsolódj valakihez. Együtt folytassátok a sétát, s kapcsolódjatok másokkal.
2. *Lépés:* „Mi történt veled?” – 3–5 erőforrás kártya kiválasztása, majd ezek mentén történetmesélés az elmúlt időszak legfontosabb eseményeiről páros vagy kis csoportos formában.
3. *Lépés:* A választott kártyákat összefűzni rövid történetben, amit a csoporttal is megosztanak a résztvevők.

##### 2/1. Foglalkozás neve: Tükör, ablak, ajtó – avagy mit csinál a szupervízió?

**Célja:** A résztvevők saját korábbi műhelyvezetői élményeinek reflektív feldolgozása szupervíziós nézőpontból: önreflexió, más szempontok megismerése, tanulságok levonása és jövőbeli fejlesztési irányok kijelölése.

**Résztevők ajánlott életkora:** 16-

## nO BULLYING

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, körben ülve vagy szabad mozgásra alkalmas tér

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** előre nyomtatott három szimbólumot tartalmazó A4-es lap (tükör, ablak, ajtó), vagy egyszerű lapra, színes filcek

**Foglalkozás leírása:** A szupervízió nem más, mint egy olyan kísérő tér, ahol kívülről nézhetünk rá a segítői munkánkra. Ehhez most három szimbólum fog segíteni nekünk: a tükör, az ablak és az ajtó.

**Tükör:** önreflexió – Mit látok magamban? Hogyan vagyok jelen a helyzetben? Milyen érzései voltak vezetés közben? Mit tanult magáról?

**Ablak:** nézőpontváltás – Hogyan láthatná ezt más? Milyen más értelmezései lehetnek a helyzetnek? Volt olyan helyzet, amit utólag más szemmel láttál? Mi segített másként látni?

**Ajtó:** továbbhaladás – Mi legyen a következő lépésem? Mit tanulhatok ebből? Mit viszel tovább? Mit csinálnál legközelebb másként? Milyen új ötlet született?

### Foglalkozás menete:

1. *Lépés:* Szupervíziós lap kitöltése - Mindenki egy saját *korábbi műhelyét választja ki*, amit ő vezetett, kitölti a lapot. Opcionálisan érzelmeinek megfelelően használ színeket.
2. *Lépés:* Kis csoportokban (3–4 fő) vagy nagy csoportban mutatják be egymásnak az lapokat. A társak nem értékelnek, csak kíváncsi kérdéseket tesznek fel.
3. *Lépés:* Melyik szimbólum (tükör, ablak, ajtó) volt most a legfontosabb számodra, és miért?

**Összegző:** A szupervízió során ezeket a belső 'eszközeinket' – tükör, ablak, ajtó – használjuk újra és újra. Egy kísérő folyamat, ami nem problémamegoldás, hanem együttgondolkodás, reflexió és fejlődés tere.

### 2/2. Foglalkozás neve: Tükör, ablak, ajtó mozgásos feldolgozás – „Három szoba gyakorlata”

**Célja:** A résztvevők saját korábbi műhelyvezetői élményeinek reflektív feldolgozása szupervíziós nézőpontból: önreflexió, más szempontok

## nO BULLYING

megismerése, tanulságok levonása és jövőbeli fejlesztési irányok kijelölése. élménypedagógiai, testtudatos, nonverbális kapcsolódást is kínál

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt és mozgásra alkalmas tér

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** A4-es lapok jegyzetelésre, filc/toll, zónák jelölése (tükör, ablak, ajtó), gondolat kérdések (papíron kihelyezve),

### Foglalkozás leírása:

A teremben három külön „sarkot” vagy „zónát” alakítunk ki, mindegyik egy szimbólumot jelöl: Tükör-szoba, Ablak-szoba, Ajtó-szoba

A facilitátor megkéri a csoportot, hogy mindenki gondoljon az egyik közös műhelyvezetői tapasztalatára.

A résztvevők szabadon mozognak a három zóna között annak megfelelően, hogy melyik szempont segít most nekik megérteni vagy megmozdítani a helyzetet. Minden zónában egy rövid gondolat kérdés várja őket (papíron, kihelyezve), amit elolvashatnak, belső munkát végeznek rajta, majd tovább léphetnek egy másik zónába. A végén visszatérnek a körbe, és elmondhatják, melyik zónában időztek a legtöbbet és miért.

## TÜKÖR – Az önreflexió tere

*Mit láttam meg magamból ebben a műhelyben?*

### Kérdések:

- Milyen érzéseim voltak, miközben vezettem a műhelyt?
- Milyen visszatérő belső mondatok szóltak bennem? („Elég jó vagyok?” „Haladunk?” stb.)
- Milyen viselkedésem vagy döntésem tükrözte igazán, hogy segítőként működöm?
- Mire voltam a legbüszkébb? Miért?
- Mi zavart vagy nehezített – belőlem fakadóan?
- Ha most magamra néznék kívülről, mit látnék?
- Mit tudok meg magamról ebből az élményből?

## nO bULLYING

### ABLAK – A nézőpontváltás tere

*Mit láthattam volna másként? Más hogyan láthatta?*

#### Kérdések:

- Milyen visszajelzést kaptam másoktól? Mit mondtak a résztvevők vagy a társaim?
- Mi lepett meg abban, ahogy mások reagáltak?
- Hogyan láthatta a csoport az adott helyzetet, amit én nehéznek éltem meg?
- Volt olyan pillanat, amit most utólag máshogy értelmezek?
- Ha egy tapasztaltabb műhelyvezető nézte volna az én munkámat, mit vehetett volna észre?
- Milyen más megoldások is léteztek volna a helyzetre?
- Milyen szerepet játszott a csoportdinamika abban, ami történt?

### AJTÓ – A továbblépés tere

*Mit viszek tovább? Miben fejlődtem? Mit tennék másként?*

#### Kérdések:

- Mi az egyik tanulságom ebből a tapasztalatból?
- Miben szeretnék fejlődni a következő műhelyemig?
- Van-e valami, amit másként csinálnék? Hogyan?
- Milyen segítői erőforrást fedeztem fel magamban, amit tudatosan fogok használni?
- Mit tanított nekem ez a helyzet a csoportvezetésről?
- Ha újra ott lennék, milyen lépést tennék másként?
- Mit fogok kipróbálni legközelebb?

**Foglalkozás menete:** Miután mindenki járt minden szobában ismét körbe ülnek. A csoportvezető feltesz néhányat a következő kérdésekből, amire a résztvevők szabadon válaszolnak:

## nO BULLYING

„Amit ma magamról megtudtam, az az, hogy...”

„A következő műhelyemhez magammal viszem azt, hogy...”

„Ma számomra a legfontosabb szimbólum a \_\_\_ volt, mert...”

**Összefoglaló:** A szupervízió nem a hibák kijavításáról szól, hanem a megértésről, ami lehetővé teszi a fejlődést. Ahogy ma belenéztetek a saját tükreitekbe, kinéztetek az ablakon és új ajtókat nyitottatok – az a legjobb, amit tehettek magatokért és a csoportjaitokért.

### 3. Foglalkozás neve: Zárókör- Kulcsszó az útravalóhoz

**Célja:** A nap/szupervíziós műhely élményeinek lezárása, belső tanulságok tudatosítása, a közösségi élmény megszilárdítása, valamint pozitív keret adása a továbblépéshez.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** kisebb zárt tér, körben ülve

**Időkeret:** 15-30 perc

**Eszközök:** opcionálisan: színes kártyák, vagy fehér lap, színes filcek

#### **Foglalkozás leírása:**

Körben ülve mindenki választhat egy színt (pl. színes kártyákból vagy gondolatban), ami leginkább kifejezi, hogyan érzi magát most, és ezt megosztja egy mondatban.

Mindenki röviden ráírja a lapra:

Amit érzek...

Amit ma megtanultam...

vagy amit holnap máshogy csinállok...

**Összefoglaló:** Mindannyian kinyitottunk ma egy ajtót. Egyesek a saját belső világuk felé, mások új ötletek vagy érzések felé. A szupervízióban az a legjobb, hogy sosem zár le – csak segít jobban rálátni, hogy merre érdemes továbblépni.

## II. Műhelyterv

### 1. Foglalkozás neve: Lépések az emlékek között

## nO BULLYING

**Célja:** A résztvevők érzelmi ráhangolása a visszatekintésre, saját élményeik újraidézése mozgáson és szimbólumokon keresztül.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, mozgásra alkalmas

**Időkeret:** 15–20 perc

**Eszközök:** színes papírlapok (kb. A5 méretben)

**Foglalkozás leírása:** A facilitátor 15–20 db színes papírlapot helyez el a padlón úgy, hogy azok között kényelmesen lehessen sétálni.

„Egy jól sikerült pillanat”

„Valami, ami meglepett”

„Egy nehézség, amit átvészeltél”

„Egy visszajelzés, ami hatott rád”

„Egy mosoly, amit sosem felejtess el”

„Egy mondat, amit kimondtál vagy hallottál”

„Egy érzés, ami erősen benned maradt”

„Egy résztvevő, akire emlékszel”

„Egy döntés, amit meghoztál”

„Egy pillanat, amikor megnyugodtál”

„Egy kérdés, amit magadnak tettél fel”

„Egy dolog, amit másként csinálnál”

Most néhány percig szabadon sétálhatsz a térben. Olvasd el ezeket a lapokat. Ha valamelyik különösen megszólít, állj meg egy pillanatra mellette. Lehet, hogy eszedbe jut egy emlék vagy kép. Nem kell mindent végiggondolni – csak azt, ami jön magától.

Feladat megbeszélése csoportban: egy szóban vagy egy mondatban – mi volt az első emlék, ami most eszedbe jutott?

**2. Foglalkozás neve:** Emlékmozaik – a műhelyeim képekben

**Célja:** felidézni a tapasztalatokat, megnyitni az önreflexiót, ráhangolódni a strukturált elemzésre

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, körben ülve

**Időkeret:** 1-1,5 óra

## nO BULLYING

**Eszközök:** A4-es vagy A3-as lapok, színes ceruzák, filctollak, opcionálisan matricák, ragasztó, újságkivágások kollázshoz

**Foglalkozás leírása:** Mielőtt mélyebben belemennénk a saját műhelyeink elemzésébe, idézzük fel, milyen élményekre emlékszünk legélénkebben. A mai gyakorlat célja, hogy képekben, emlékfoszlányokban megnézzük, mi minden történt velünk műhelyvezetőként.

Mindenki egy lapot kap, amelyre az alábbi utasítást kapja:

Alkotás – „emlékmozaik” készítése

Rajzold vagy írd le szabadon 3–5 olyan *pillanatot, képet vagy érzést*, amelyek benned maradtak a saját műhelyvezetéseidből. Lehet szó:

- egy résztvevő reakciójáról,
- egy jól sikerült gyakorlatról,
- egy nehéz pillanatról,
- egy meglepő tanúságról,
- vagy akár egy hangulatról, amit átéltél.

Nincs „szép” vagy „jó” válasz – ez egy belső térkép, amit csak te ismersz.

Miután mindenki elkészült a résztvevők megosztják egymással az alkotásukat.

### 2. Foglalkozás neve: Mi volt az én szerepem ebben?

**Célja:** A résztvevők saját korábbi műhelyhelyzeteik feldolgozásán keresztül felismerik belső működésüket, szerepeiket és érzelmi mintázataikat. A cél nem a konkrét események értékelése, hanem a segítői én tudatosítása: hogyan voltak jelen, milyen belső reakciók vezették őket, és hogyan fejlődhetnek saját szereptudatuk megerősítésével.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

**Időkeret:** 45–60 perc

**Eszközök:** papír, toll, reflektív kérdés kártya

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők párokba állnak, és kiválasztanak egy műhelyhelyzetet a saját mozaikjukból.

## nO BULLYING

Kapnak 3–4 *reflektív kérdés kártyát*, például:

- Milyen érzések kísérték ezt a helyzetet?
- Milyen belső szerepem aktiválódott? (Pl. megfelelni akaró, irányító, bizonytalan, bátor)
- Mi segített kilépni vagy benne maradni?
- Ha újra ott lennék, mit csinálnék másként – és miért?

A páros beszélgetés célja: ne az eseményről, hanem a saját működésről, viszonyulásról, érzelmi mintázatról szóljon.

### 3. Foglalkozás neve: Zárókör - A részlet, ami most megszólít

**Célja:** Segíti a résztvevőket abban, hogy az önreflexiós munka során felidézett élményekből kiemeljenek egy számukra fontos részletet, és tudatosítsák annak jelentését. Erősíti az érzelmi integrációt és a személyes tanulságok megfogalmazását.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, körben ülve

**Időkeret:** 15-20 perc

**Eszközök:** korábban elkészült emlékmozaikok, opcionális: toll, papír

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők visszanéznek az „emlékmozaikjukra”, és választanak egyetlen részletet (rajz, szó, motívum), amely most valamiért különösen megszólítja őket.

Körben mindenki elmond egy mondatot:

„Ez a részlet most azért fontos számomra, mert...”

## III. Műhelyfoglalkozás

### 1. Foglalkozás neve: Én most, egy szóban – labdagörgetés

**Célja:** A résztvevők érzelmi és mentális megérkezésének segítése, a csoporthangulat felmérése, a jelenállapot tudatosítása.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** kisebb zárt tér, körben ülve

**Időkeret:** 10-15 perc

## nO BULLYING

**Eszközök:** egy kisebb puha labda (stresszlabda, szivacs labda vagy fonalgombolyag)

**Foglalkozás leírása:** A csoport körben ül. A facilitátor bemutatja a gyakorlatot: Most egy egyszerű körjátékot játszunk: elgörgetek egy labdát valakihez, és közben elmondom *egy szóban vagy rövid mondatban*, hogyan vagyok most itt, vagy mit hoztam magammal mára – lehet ez egy érzés, egy kép, egy gondolat. Aki megkapja a labdát, elmondja a saját válaszát, majd tovább görgeti egy másik csoporttagnak. A játék addig tart, amíg mindenki sorra kerül. Aki nem szeretne beszélni, mondhatja azt is: „*Továbbgörgetem gondolatban*”.

Opciók: Mi az-az egy szó, ami most a műhely vezetéshez kapcsolódik bennem?, Milyen hangulatban jöttem ma ide, ha csak egy színt vagy képet mondhatok?

A facilitátor megköszöni, hogy megosztották, hogy hogyan érzik magukat. Elmondhatja, hogy ezek a szavak már most megmutatták, milyen sokféle élménnyel érkeztünk, és milyen jó alapot adnak a mai közös munkánkhoz.

### 2. Foglalkozás neve: **SWOT-szemüvegben a műhelyeink**

**Célja:** A résztvevők korábban vezetett műhelyeinek közös feldolgozása a SWOT-módszer segítségével. A cél a tapasztalatok rendszerezése, tanulságok levonása, valamint az erősségek és fejlesztendő területek tudatosítása. A bemutatás és visszajelzés során fejlődik az érvelés, önreflexió és visszajelzés adás/befogadás képessége.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, ahol 2–3 kisebb csoport kényelmesen tud asztal körül dolgozni + frontális bemutatásra alkalmas rész

**Időkeret:** 1,5-2 óra

**Eszközök:** A3-as SWOT-sablonok (1 db csoportonként), színes filcek, post-it-ek, kérdéskártyák (segítő kérdések mind a négy kategóriához)

**Foglalkozás leírása:** A SWOT-elemzés egy egyszerű, de hatékony módszer, amely segít rendszerezni a tapasztalatokat négy kulcsterület mentén: erősségek (Strengths), gyengeségek (Weaknesses), lehetőségek (Opportunities) és veszélyek (Threats). A műhelyvezetésre alkalmazva lehetőséget ad arra, hogy tudatosítsuk, mi működött jól és mire építhetünk (S), milyen nehézségek jelentkeztek (W), milyen tanulási vagy fejlődési irányok nyíltak meg (O), illetve milyen külső vagy belső tényezők akadályozták a hatékonyságot (T). A SWOT-térkép nem minősít,

## nO BULLYING

hanem támogat: segít abban, hogy komplex élményeinkből strukturált tanulságokat vonjunk le.

### 1. **Léps:** Ráhangolás – Bevezetés a SWOT-módszerbe (15 perc)

Facilitátor röviden bemutatja a SWOT-elemzés lényegét:

- S – Strengths (Erősségek): Mi működött jól? Miben voltunk erősek?
  - W – Weaknesses (Gyengeségek): Mi nem működött vagy gyengén sikerült?
  - O – Opportunities (Lehetőségek): Milyen lehetőségek nyíltak meg a műhely során? Mit tanultunk?
  - T – Threats (Veszélyek): Milyen akadályok, kockázatok jelentek meg? Mi zavarta a folyamatot?
2. **Lépes:** Minden műhelyvezető páros egy közös SWOT-elemzést készít, ahol együtt sorra veszik a műhelyt és megpróbálják kielemezni.

## S – STRENGTHS / ERŐSSÉGEK

*Ami működött, amire építhetünk*

### Kérdéskártyák:

1. Mi az a pillanat, amikor igazán *jól működött a műhelyem*?
  - Gondolj egy sikeres játékra, feladatra vagy beszélgetésre.
2. Melyik visszajelzés erősített meg abban, hogy *jó irányban vagyok*?
  - Jött akár a csoporttól, egy résztvevőtől vagy társadtól.
3. Milyen személyes képességem vagy *erőforrásom* segített a legtöbbet a vezetés során?
  - Pl. türelem, humor, rugalmasság, strukturáltság stb.
4. Mikor éreztem azt, hogy *kapcsolódtak hozzám* a résztvevők?
  - Hogyan érezted ezt? Mi segítette?

## W – WEAKNESSES / GYENGESÉGEK

*Ami elakadt, nem működött, nehéz volt*

### Kérdéskártyák:

## nO BULLYING

1. Mikor éreztem azt, hogy *nem vagyok biztos a dolgomban*?
  - Milyen helyzet volt ez? Mi zavart?
2. Volt olyan rész a műhelyben, ahol *elveszettnek vagy tanácstalannak* éreztem magam?
  - Mi történt akkor?
3. Mi az a készség, amit úgy éreztem, hogy *még fejlesztenem kell*?
  - Pl. időkezelés, irányítás, reagálás, keretadás.
4. Melyik részt vagy döntést csinálnám ma *másként*?
  - Miért? Mi volt a tanulság?

## O – OPPORTUNITIES / LEHETŐSÉGEK

*Ami új, előrevívó, fejlődési lehetőség*

### Kérdéskártyák:

1. Mi az, amit *először próbáltam ki*, és meglepően jól működött?
  - Lehet új módszer, játék, kérdés, hozzáállás.
2. Volt-e olyan helyzet, amikor *meglepett valami pozitív fordulat*?
  - Miből született ez az új lehetőség?
3. Mi az a készség vagy felismerés, amit *mostantól tudatosan használni szeretnék*?
  - Mi volt a kiváltó helyzet?
4. Milyen *külső támogatás* segített engem segítőként (pl. csapattárs, háttér, struktúra)?
  - Hogyan teremthetek legközelebb is ilyen helyzetet?

## T – THREATS / VESZÉLYEK

*Ami akadályozott, zavart, kizökkentett*

### Kérdéskártyák:

3. Mi zavarta meg a műhely menetét, amit *nem tudtam jól kezelni*?
  - Pl. technikai probléma, figyelmetlenség, konfliktus.

## nO BULLYING

4. Volt-e olyan viselkedés a csoportban, amit *nem mertem/nem tudtam lereagálni*?
  - Hogyan hatott rád?
5. Milyen külső körülmény (idő, helyszín, fáradtság) *csökkentette a hatékonyságot*?
  - Tudtál rá reagálni?
6. Mi volt az a pont, ahol *majdnem elvesztettem a fókuszot vagy a vezetői szerepet*?
  - Mi segített visszatalálni, vagy mi hiányzott?

**2. Lépés:** Bemutatás – SWOT-poszterek prezentálása: Minden csoport 5–7 percben bemutatja a SWOT-poszterét a teljes csoport előtt.

**3. Lépés:** Reflektív kör –**egyben a foglalkozás záró köre** – Mindenki válaszol egy kérdésre: „Mi az a tanulság vagy meglátás, amit most tudatosabban viszek magammal a következő műhelyemre?”

### IV. Műhelyfoglalkozás

**1. Foglalkozás neve:** Legjobb és leggyengébb – Érzéseim a műhelyeim mögött

**Célja:** A résztvevők visszatekintenek korábbi műhelyeikre, és reflektálnak arra, hogy melyik élmény volt számukra leginkább sikeres, és melyik jelentette a legnagyobb kihívást. Az érzéskártyák segítségével mélyebben rálátnak a saját érzelmi reakcióikra, és tudatosítják, mit tanultak ezekből a helyzetekből, mit tennének másként a jövőben.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér, körben ülve

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** érzelemkártyák

**Foglalkozás leírása:** A facilitátor elhelyez az asztalon vagy padlón egy szétterített érzéskártya-készletet.

- 1. Lépés:** Minden résztvevő választ két érzéskártyát:
  - Az egyik azt jelzi, milyen érzése fűződik a legsikeresebb műhelyéhez.

## nO BULLYING

- A másik pedig azt, amelyik a legnehezebb élményhez kapcsolódik.
- 2. **Lépés:** Körben mindenki röviden megosztja:
  - „A legjobb műhelyemnél ez az érzés jelent meg bennem, mert...”
  - „A legnehezebb műhelyemnél pedig ez...”

### 2. Foglalkozás neve: Műhely-tükörlap kitöltése

**Célja:** A résztvevők strukturált formában reflektálnak saját műhelyvezetői élményeikre. Segíti az önismeret mélyítését azáltal, hogy tudatosítják, mely elemek működtek jól (erősségek), hol tapasztaltak nehézségeket (gyengeségek), és milyen tanulságokat vonhatnak le ezekből.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):**

**Időkeret:** 1-1,5 óra

**Eszközök:**

**Foglalkozás leírása:**

A résztvevők egyéni munkában kitöltenek egy *Műhely-tükörlapot*, amelynek fő elemei:

| RÉSZ                 | KÉRDÉS                                                                 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Legjobb műhelyem     | Mi működött? Mi volt benne erősségem? Milyen érzésekkel éltem meg?     |
| Leggyengébb műhelyem | Mi volt benne nehéz? Miért nem sikerült? Milyen érzések voltak bennem? |
| Tanulság             | Mit tanultam ezekből?                                                  |
| Jövő                 | Mit csinálnék másként legközelebb?                                     |

A végén minden résztvevő megosztja tapasztalatait a társaival, amire reflektálnak.

### 3. Foglalkozás neve: Kulcsszavam a továbblépéshez

**Célja:** A foglalkozás célja, hogy a résztvevők a közösen megélt műhelymunka végén egyetlen, személyes kulcsszóban vagy rövid mondatban fogalmazzák meg

## nO BULLYING

saját tanulságukat, elmozdulásukat vagy jövőbeli irányukat. Ez a tudatosítás támogatja az érzelmi integrációt, megerősíti a segítői identitást, és átvezeti a fókusz a reflexióból a cselekvés felé.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):**

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** post it, tollak

**Foglalkozás leírása:** Minden résztvevő kap egy színes kártyát és ráír egy szót vagy rövid mondatot: „Amit ma magamról tanultam, az az, hogy...” felragasztja a táblára.

### V. Műhelyterv

#### **1. Foglalkozás neve: Nézőpontok hálója - Kapcsolódás egy helyzethez**

**Célja:** Egy korábban megélt, nehéz vagy dilemmát hordozó műhelyhelyzet csoportos feldolgozása a Balint-módszer keretében. A cél, hogy a résztvevők érzelmileg rálássanak a saját reakcióikra, új nézőpontokat kapjanak, és erősödjön bennük a megértés, empátia és segítői önreflexió.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** A-4 papír, toll

**Foglalkozás leírása:** A facilitátor felvezeti a foglalkozás célját, majd a résztvevők csendben végiggondolnak egy olyan helyzetet, amely valamiért nyomot hagyott bennük mint műhelyvezetőben (lehet zavarba ejtő, nehéz, meglepő vagy nyitva maradt).

Kérdéssegítők a gondolkodáshoz (felírható a táblára is):

- Melyik helyzet jön vissza újra és újra?
- Mikor éreztem, hogy *nem tudom, mit csináljak*?
- Mi volt bennem egy konfliktusos vagy csendes pillanatban?

#### **2. Foglalkozás neve: Esetfeldolgozás Balint-módszer szerint**

**Célja:** A Balint-módszer lényege, hogy nem ad megoldást, de teret nyit arra, hogy a szakmai történeteinket másként lássuk – együtt, tükrözve, megértve.

## nO BULLYING

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):**

**Időkeret:** 1,5 -1 óra

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** Egy önkéntes vállalja, hogy megosztja a helyzetet az egész csoport előtt – ő lesz az esetgazda.

- 1. Lépés:** Esetbemutatás – Az esetgazda elmeséli az adott helyzetet, csak tényekkel és érzésekkel, nem kér tanácsot.
- 2. Lépés:** Tisztázó kérdések – A csoport kérdéseket tehet fel, csak információt kér, nem értékeli.
- 3. Lépés:** Csoportmunka – visszajelző szakasz – Az esetgazda kicsit hátrébb ül vagy csendben marad.  
– A csoport szabadon beszél: Mit érzékelnek az elhangzott helyzetből? Mi lehetett a résztvevőkben? Mit élt meg az esetgazda?  
– Nem tanácsadás, hanem érzések, benyomások, értelmezések megosztása.
- 4. Lépés:** Esetgazda visszatérése – Elmondja, mit kapott, mit vitt magával, mit gondol most másként.

Megjegyzés: Opcionálisan több eset is feldolgozható ezzel a módszerrel.

### 3. Foglalkozás neve: Amit magammal viszek...

**Célja:** A résztvevők az esetsfeldolgozás után időt és teret kapnak arra, hogy rendezzék érzéseiket, tudatosítsák személyes tanulságaikat, és megfogalmazzák, mit visznek tovább saját segítői gyakorlatukba. A gyakorlat segíti az elhatárolódást is az eset érzelmi töltetétől, és visszahozza a csoportot az „itt és mostba”.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 16-

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):**

**Időkeret:** 15 perc

**Eszközök:** -

**Foglalkozás leírása:** A facilitátor megkérdi, hogy ha ezt a mai esetet egy csomagként elhelyeznéd egy polcra, mit írnál rá? Vagy inkább magaddal vinnéd?

**nO BULLYING**

Ez segít leválni az eset érzelmi hatásairól, miközben tudatosítja az elvitt tanulságokat. A szupervízió nem mindig ad választ – de segít kérdéseket megfogalmazni ott, ahol eddig csak érzések voltak. Ma is közelebb kerültünk magunkhoz, egymáshoz – és talán a segítő szerepünk új rétegeihez is.

**A képzés és program értékelése**

|                                                                    | Referencia<br>célkitűzések                                                                                              | Alapvető<br>tartalom<br><br>Elméleti vagy<br>gyakorlati<br>képzési<br>modulokon                                             | Képzési<br>módszerek                                                                                                                               | Oktatási<br>eszközök,<br>tananyagok                                                                                                       | Értékelési<br>kritériumok                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                  | 2                                                                                                                       | 3                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                     |
| <b>Az egész képzési anyag és program evaulása (időtartam: óra)</b> |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |
| 1.                                                                 | A képzés<br>végére a<br>résztevők<br>képesek<br>lesznek:<br><br>Reflektálni a<br>képzési<br>folyamatra és<br>a tanultak | A képzési<br>program<br>céljainak és<br>megvalósulásá<br>nak<br>összevetése<br>Tapasztalatok<br>és tanulságok<br>megosztása | Egyéni és<br>csoportos<br>reflexiók<br>modulonként<br><br>Strukturált<br>beszélgetések<br>és visszajelző<br>körök<br><br>Értékelő lap<br>kitöltése | Értékelő<br>űrlapok<br>(online vagy<br>papíralapú)<br><br>Flipchart vagy<br>jegyzetlap a<br>javaslatokhoz<br><br>Visszajelző<br>sablonok, | A résztvevői<br>elégedettség<br>szintje<br><br>A tanultak<br>alkalmazhatós<br>ágának<br>értékelése<br><br>A fejlesztési<br>javaslatok |

## nO BULLYING

|  |                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                     |                                                                                     |                                                                                   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>hasznosíthatóságra</p> <p>Értékelni az egyes modulok tartalmi és módszertani hasznát</p> <p>Javaslatokat megfogalmazni a további fejlesztésekre</p> | <p>Modulonkénti visszajelzések gyűjtése</p> <p>A képzési módszerek és eszközök hatékonyságának elemzése</p> | <p>Kiscsoportos javaslatgyűjtés</p> | <p>irányított kérdések,</p> <p>Google Forms, hammer, filcek, színes papír, olló</p> | <p>minősége és konkrétsága</p> <p>A képzési célok teljesülésének önértékelése</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

### 1. Feldolgozási lehetőség: Záró értékelőlap - Google forms formátumban

- Kérdések:

**Cél:** A kérdéssor segíti a csoportvezetőt a képzési program lezárásában, a visszajelzések összegyűjtésében és a tanulási folyamat tudatosításában.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 -

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

**Időkeret:** 10 perc

**Eszközök:** Google Forms

**Foglalkozás leírása:**

**Instrukció a képzőtől:**

“Kérjük, hogy őszintén válaszolj az alábbi kérdésekre. Válaszaid segítenek a képzés továbbfejlesztésében.”

1. Milyen témák vagy gyakorlatok voltak számodra a leghasznosabbak?
2. Melyik módszer vagy eszköz segítette leginkább a tanulásodat?
3. Volt olyan rész, amit kevésbé éreztél hasznosnak vagy érdekesnek? Miért?
4. Mennyire tudod a tanultakat beépíteni a gyakorlati munkádba? (1–5-ig skálán értékeld, 1-es ha egyáltalán nem és 5-ha teljes mértékben)

## nO BULLYING

5. Mennyire volt számodra megfelelő a képzés tempója és hangulata?
6. Mit javasolnál a képzés fejlesztéséhez?
7. Mit viszel magaddal ebből a képzésből – gondolat, érzés, felismerés?

### 2. Feldolgozási lehetőség: Facilitátori kérdéssor – Képzési- vagy záró modulhoz

**Cél:** A kérdéssor segíti a csoportvezetőt a képzési program lezárásában, a visszajelzések összegyűjtésében és a tanulási folyamat tudatosításában. A kérdések felhasználhatók záró körben, kiscsoportos beszélgetésekben, vagy irányított reflexióhoz.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 -

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

**Időkeret:** 30 perc

**Eszközök:** Google Forms

**Foglalkozás leírása:**

**Instrukció a képzőtől:**

**Ajánlott kérdések:**

1. Mi volt számodra a legfontosabb felismerés a képzés során?
2. Melyik pillanat, gyakorlat vagy beszélgetés maradt meg benned leginkább?
3. Milyen nehézséggel szembesültél, és hogyan kezelted azt?
4. Melyik módszer volt számodra a leghasznosabb, és miért?
5. Hogyan fogod tudni a tanultakat a gyakorlatban alkalmazni?
6. Ha egy szóval kellene összefoglalnod, mit adott neked ez a képzés, mi lenne az?
7. Mit tanácsolnál egy jövőbeni résztvevőnek?
8. Mit tennél hozzá vagy változtatnál a képzésen, ha újraterveznénk?

### 3. Feldolgozási lehetőség: Poszter készítés

**Cél:** A posztervizualizáció segít a csoporttal közösen feldolgozni, mit tanultak, mit visznek tovább, és milyen fejlesztési ötleteik vannak. Használható flipchartra, nagy csomagolópapírra írva, vagy digitálisan kivetítve.

**Résztvevők ajánlott életkora:** 12 -

**Helyigény (zárt- vagy nyílt tér, kisebb vagy nagyobb):** zárt tér

[interreg-rohu.eu](http://interreg-rohu.eu)

## nO BULLYING

**Időkeret:** 1 óra

**Eszközök:** színes papír, hammer, színes filcek, olló

**Foglalkozás leírása:** A résztvevők csoportokba osztva készítsenek plakátot a képzésről.

**Poszter címe:**

A résztvevők találjanak ki egy kreatív címet.

### 3 oszlop javasolt felirattal:

1. oszlop: MIT TANULTUNK?  
→ Fogalmak, módszerek, felismerések, új szemléletek.
2. oszlop: MIT VISSZÜNK MAGUNKKAL?  
→ Gondolatok, érzések, eszközök, konkrét megoldások.
3. oszlop: MIT JAVASOLUNK A FEJLESZTÉSHEZ?  
→ Javaslatok a módszertan, tematika, időkezelés stb. javítására.

### Kivitelezési tippek:

- Használj színeket, ikonokat vagy rajzokat (pl. villanykörte = ötlet, nyíl = viszem tovább).
- Minden résztvevő írjon legalább 1 gondolatot mindhárom oszlopba.
- A posztert a falra tűzve is meg lehet osztani a zárókör során.

## A figyelemfelkeltő aktivitások módszertana

|                                                                                                 | Referen-<br>ciacélok | Alapve-<br>tő tar-<br>talo-<br>m | Tevékeny-<br>ségek | Oktatási<br>eszközök<br>, tanulási<br>anyagok | Visszajelz-<br>és/értékel-<br>ési<br>kritérium-<br>ok |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1                                                                                               | 2                    | 3                                | 4                  | 5                                             | 6                                                     |
| VII. Képzés utáni tanterv (időtartam: 4 hét)<br>Képzés utáni teljes óraszám: 8 óra (heti 2 óra) |                      |                                  |                    |                                               |                                                       |

## nO BULLYING

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>A képzés alatt és után a résztvevők: Fejleszti a fiatalok számára készült hatékony oktatási tartalmak létrehozásának képességét, amelyek segítenek megelőzni a káros viselkedési formákat és elősegítik a pozitív viselkedést.</p> <p>Folyamatos támogatás az oktatóktól a posztok és oktatási kampányok fejlesztéséhez.</p> | <p>Tartalom: Online anyagok készítése, amelyek az erőszakmentes életet népszerűsítik a fiatalok körében (a tisztelet fontossága, az erőszakmentes kommunikáció stb.).</p> | <p>Tevékenységek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megbeszélés arról, hogyan lehet a bejegyzéseket úgy strukturálni, hogy lebilincselőek és oktató jellegűek legyenek.</li> <li>• Gyakorlat: A résztvevők létrehozzák bejegyzést.</li> </ul> | <p>A szobában: Laptop, internetkapcsolat, mágneses tábla VAGY Online: Laptop, internetkapcsolat, mikrofon, webkamera, PowerPoint prezentáció, online tábla, flipchart</p> | <p>Visszacsatolás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A trénerek visszajelzést adnak a bejegyzések hatásáról, az üzenet érthetőségéről és a közönséggel való interakcióról.</li> </ul> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## nO bULLYING

### 1. Foglalkozás neve: Online anyagok készítése a drogmegelőzésről – „Mondj NEM-et hangosan!”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy oktató jellegű és lebilincselő tartalmakat hozzanak létre a fiatalok drogfogyasztásának megelőzése, valamint az egészséges és felelős életmódválasztás népszerűsítése érdekében.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és tartalomkészítéshez szükséges eszközökkel (laptop, projektor)

**Időtartam:** 2 óra

**Felszerelés:**

- Laptop és internet
- Flipchart vagy mágneses tábla
- Jelölők
- Okostelefonok (opcionális, tartalomkészítéshez)
- Online formatervezési alkalmazások (Canva, Crello stb.)

#### **Elméleti fogalmak:**

*A kábítószer-fogyasztás az egyik legkomolyabb veszély a fiatalok egészségére és jövőjére.*

*A hatékony megelőzés a következőket foglalja magában:*

- Világos és helyes információk a kockázatokról
- A bátorság nemet mondani
- Pozitív alternatívák népszerűsítése: sport, hobbi, önkéntesség
- Önbizalom fejlesztése és a kortársak nyomásával szembeni ellenállás képessége

*A fiatalok empátikus, hiteles és motiváló tartalmak létrehozásával befolyásolhatják mások életét.*

#### **A tevékenység leírása:**

##### **1. szakasz: Ötletelés – Miért mondjunk NEMET? (15 perc)**

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Szerinted miért kísértést éreznek egyes fiatalok a drogok kipróbálására?” „Milyen érvek győznének meg téged vagy a barátaidat arról, hogy NEM-et mondj?” Az ötleteket a flipcharton gyűjtik össze, és a következő csoportokba sorolják:

- Kockázatok/veszélyek
- Személyes motivációk
- Társadalmi hatások

## nO BULLYING

### 2. szakasz: Jó gyakorlatok példái (15 perc)

A foglalkozásvezető 2-3 példát mutat be fiatalok által létrehozott hatékony drogellenes kampányokra. Rövid megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Miért kelti fel a figyelmedet?
- Mit lehetne javítani?

### 3. szakasz: Gyakorlati feladat – Saját üzenet megalkotása (75 perc)

A résztvevők egyénileg vagy kis csoportokban (2–3 fő) dolgoznak.

**Feladat:** Készíts egy rövid oktatási anyagot (poszter, mém, rövid videó, Instagram/Facebook/TikTok bejegyzés), amely népszerűsíti a következőket:

- Nemet mondani a drogokra
- Pozitív, egészséges alternatívák választása

#### Lépések:

- Határozza meg az üzenetet (egyszerű, világos, pozitív)
- Válaszd ki a formátumot (kép, szöveg, rövid videó)
- Készítsd el az anyagot a rendelkezésre álló eszközökkel (laptop, okostelefon, online alkalmazások)
- Mutasd be a terméket a csoportnak

### 4. szakasz: Prezentáció és visszajelzés (20 perc)

Minden résztvevő vagy csapat bemutatja az alkotását. A csoport pozitív visszajelzést ad, kiemelve a következőket:

- Ami tetszett nekik
- Melyik üzenet volt egyértelmű?
- Javaslatok a fejlesztésre (konstruktív)

**Következtetés:** „Erős a hangod. Használd, hogy másokat is arra inspirálj, hogy az egészséget, a bátorságot és a szabadságot válasszák.”

## 2. Foglalkozás neve: Online anyagok készítése az emberkereskedelem megelőzéséről – „Maradj biztonságban, maradj szabadon”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy hatásos oktatási anyagokat készítsenek, amelyek felhívják a fiatalok figyelmét az emberkereskedelem kockázataira és a személyes biztonság fontosságára.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és kiscsoportos munkához szükséges hellyel

**Időtartam:** 2 óra

#### Felszerelés:

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)

## nO BULLYING

- Flipchart vagy mágneses tábla
- Jelölők
- Tervezőalkalmazások (Canva, Crello stb.)

### **Elméleti fogalmak:**

*Az emberkereskedelem globális bűncselekmény, amely áldozatok millióit érinti, különösen a fiatalokat. A hatékony megelőzés a következőket jelenti:*

- *A figyelmeztető jelek ismerete (hamis ajánlatok, nyomás, titkolózás)*
- *Az éberség, a kritikai gondolkodás és a segítségkérés üzeneteinek népszerűsítése*
- *A fiatalok ösztönzése arra, hogy bízzanak az ösztöneikben és ellenőrizzék a lehetőségeket*

*Az oktatási anyagoknak világosnak, érzelmesnek és gyakorlati információkat kell nyújtaniuk.*

### **A tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Bemelegítő beszélgetés – „Rájöttél volna?” (15 perc)**

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Milyen jelek keltenének gyanút egy túl jónak tűnő lehetőséggel kapcsolatban?” „Miért esnek egyes fiatalok az emberkereskedők csapdájába?” A válaszokat a flipcharton gyűjtik össze.

#### **2. szakasz: Valódi kampányok rövid elemzése (15 perc)**

2-3 emberkereskedelem-megelőző kampány példájának bemutatása.

Megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Milyen érzelmek váltanak ki?
- Hogyan adaptálható a fiatalok számára?

#### **3. szakasz: Gyakorlati feladat – A te hangod a szabadságért (75 perc)**

A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

**Feladat:** Készítsen egy oktatási anyagot (poszttert, történetet, rövid videót, közösségi média bejegyzést), amely:

- Figyelmeztet az emberkereskedelem veszélyeire
- Biztonsági tanácsokat kínál
- Elősegíti a kritikai gondolkodást

#### **Lépések:**

- Válassz egy fókuszot (pl. állásajánlatok, online barátságok, utazási lehetőségek)
- Határozza meg a fő üzenetet
- Válassza ki a formátumot és hozza létre a terméket
- Készítsen egy rövid magyarázatot: „Miért ez az üzenet? Miért ez az űrlap?”

#### **4. szakasz: Prezentáció és visszajelzés (20 perc)**

A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport konstruktív visszajelzést ad:

## nO bULLYING

- Erősségek
- Ami emlékezetes
- Finomítási javaslatok

**Következtetés:** „A tájékozottság az elsődleges védekezési formád. Az üzeneted felnyithatja annak a szemét, akinek szüksége van rá.”

### 3. Foglalkozás neve: Online anyagok készítése a gyermekpornográfia megelőzéséről – „Az én testem, az én választásom”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek olyan oktatási anyagok létrehozásában, amelyek felhívják a figyelmet a gyermekpornográfia veszélyeire, a test és a magánélet védelmének fontosságára, valamint a szükség esetén segítségkérés szükségességére.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internet-hozzáféréssel és a tartalomkészítéshez szükséges felszereléssel

**Időtartam:** 2 óra

**Felszerelés:**

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)
- Flipchart vagy tábla
- Jelölők
- Online tartalomkészítő eszközök (Canva, Crello stb.)

#### **Elméleti fogalmak:**

*A gyermekpornográfia a kizsákmányolás súlyos formája. A fiataloknak tisztában kell lenniük a következőkkel:*

- *A joguk, hogy kontrollálják, mi történik a testükkel*
- *Személyes képek vagy videók megosztásának veszélyei*
- *Hogyan működnek az emberkereskedők és a bántalmazók online?*
- *Hol és hogyan kérhetnek segítséget, ha fenyegetik vagy bántalmazzák őket*

*Az oktatási üzeneteknek a tiszteletet, a biztonságot és a felelős online viselkedést kell ösztönözniük.*

#### **A tevékenység leírása:**

##### **1. szakasz: Rövid megbeszélés – „Ki dönt a testemről?” (10 perc)**

A foglalkozásvezető kérdezi:

- „Kinek van joga eldönteni, hogy mi történjen a testeddel?”
- "Mit jelent a beleegyezés az online térben?"

Ötletek gyors összegyűjtése a flipcharton.

##### **2. szakasz: Üzenetek és posztterek elemzése (15 perc)**

A résztvevők 2-3 meglévő oktatási plakátot vagy üzenetet tekintenek meg (a

## nO BULLYING

témához igazítva).

Megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Milyen érzéseket kelt benned?
- Alkalmas fiatalok számára?

### 3. szakasz: Alkotóműhely – Adatvédelem (75 perc)

A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

**Feladat** – Készíts egy plakátot, egy rövid videót vagy egy közösségi média bejegyzést a következő üzenettel:

- „A testem az enyém.”
- "Tiszteld a magánéletedet."
- "Gondolkodj, mielőtt megosztod."
- "Senkinek sincs joga nyomást gyakorolni rád."

**Lépések:**

- Válasszon egy kulcsfontosságú szlogent vagy üzenetet
- Válasszon megfelelő vizuális elemet vagy történetet
- Hozd létre az anyagot
- Írj egy rövid prezentációt: „Milyen hatást szeretnék elérni az üzenetemmel?”

### 4. szakasz: Prezentáció és kollektív visszajelzés (20 perc)

A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport konstruktív visszajelzést ad:

- Ami kiemelkedik
- Mi tehetné még erősebbé az üzenetet?
- Hogyan érhetne el több fiatal

**Következtetés:** „Te vagy a tested és a magánéleted elsődleges védelmezője. A hangod másokat is megvédhet.”

### 4. Foglalkozás neve: Online anyagok készítése a zaklatásról és a kiberzaklatás megelőzéséről – „Együtt a zaklatás ellen”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy olyan oktatási tartalmakat hozzanak létre, amelyek segítenek megelőzni a zaklatást és az internetes zaklatást, ösztönözve a fiatalok közötti tiszteletet, empátiát és szolidaritást.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és tartalomkészítéshez szükséges felszereléssel

**Időtartam:** 2 óra

**Felszerelés:**

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)

## nO BULLYING

- Flipchart vagy tábla
- Jelölők
- Tervezőplatformok (Canva, Crello, stb.)

### **Elméleti fogalmak:**

*A zaklatás és az internetes zaklatás súlyosan befolyásolhatja a fiatalok mentális egészségét és érzelmi fejlődését.*

*A megelőzési stratégiák a következők:*

- *A tisztelet, a befogadás és az empátia előmozdítása*
- *A szemtanúk felelősségteljes beavatkozásra ösztönzése*
- *Zaklató viselkedés bejelentése és kezelése*
- *Pozitív online és offline környezet megteremtése*

*Az oktatási üzeneteknek világosnak, motiválónak és könnyen megoszthatónak kell lenniük a társak között.*

### **A tevékenység leírása:**

#### **1. szakasz: Gyors ötletelés – „Mi a zaklatás?” (10 perc)**

A foglalkozásvezető megkérdezi:

- "Hogyan definiálnád a zaklatást?"
- "Mi a különbség a vicc és a zaklatás között?"

A válaszokat a flipcharton gyűjtik össze és kategorizálják.

#### **2. szakasz: Megelőző kampányok elemzése (15 perc)**

A foglalkozásvezető 2-3 zaklatásellenes kampány példáját mutatja be.

Megbeszélés:

- Melyik üzenet a legerőteljesebb?
- Mi juttatja eszedbe?
- Hogyan tudnád adaptálni az iskoládba vagy a közösségedbe?

#### **3. szakasz: Alkotóműhely – Együtt a tiszteletért (75 perc)**

A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

**Feladat:** Készítsen egy oktatási anyagot (poszttert, videót, rövid bejegyzést), amely

- A zaklatás vagy a kiberzaklatás meghatározása
- Tiszteletre és beavatkozásra ösztönöz
- Megmutatja, hogy a szolidaritás számít

### **Lépések:**

- Válassz egy rövid és hatásos szlogent (pl. „A szavaid számítanak”, „A kedvesség bátorság”, „Online vagy offline – mindig tisztelettel kell bánni”).
- Vizuális vagy szöveges anyag létrehozása
- Készítsen egy rövid magyarázatot az üzenet céljáról

## nO BULLYING

### 4. szakasz: Prezentáció és visszajelzés (20 perc)

A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport pozitív és konstruktív visszajelzést ad:

- Erős pontok
- Hogyan hat a fiatalokra
- Módszerek az üzenet megerősítésére

**Következtetés:** „Minden szó és minden tett számít. Együtt megállíthatjuk a zaklatást és biztonságosabb világot teremthetünk.”

### Végső értékelés – Teljes verzió

#### I. Tudásteszt (rövid kérdőív – feleletválasztós és rövid válaszok)

14 kérdés (témánként 2):

| Téma                                      | Példakérdések                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gyermekek jogok</b>                    | 1. Nevezzen meg két alapvető gyermekjogot.<br>2. Miért fontos a gyermekek jogainak tiszteletben tartása származásuktól függetlenül?                                                       |
| <b>Kiberzaklatás</b>                      | 3. Mondjon egy konkrét példát az internetes zaklatásra.<br>4. Hogyan reagálhat, ha internetes zaklatásnak van szemtanúja?                                                                 |
| <b>Kritikus gondolkodás és visszaélés</b> | 5. Nevezzen meg két korai jelét a bántalmazásnak.<br>6. Miért fontos kritikusan gondolkodni, mielőtt megbízunk egy ajánlatban?                                                            |
| <b>Emberkereskedelem</b>                  | 7. Milyen két figyelmeztető jel utalhat arra, hogy egy ajánlat emberkereskedelmet is magában foglalhat?<br>8. Mit tennél, ha valaki arra kérne, hogy tarts titokban egy gyanús ajánlatot? |
| <b>Kábítószer-kereskedelem</b>            | 9. Milyen két kockázattal jár a kábítószer-fogyasztás vagy -kereskedelem?<br>10. Hogyan utasíthatsz vissza biztonságosan egy kábítószer-ajánlatot?                                        |
| <b>Zaklatás</b>                           | 11. Mi a zaklatás? Mondj egy példát a verbális zaklatásra.<br>12. Hogyan segíthetsz egy osztálytársadnak, aki zaklatás áldozata?                                                          |

**nO BULLYING****Téma****Példakérdések****Az erőszakmentes élet  
előmozdítása**

13. Írj egy szlogent, amely a fiatalok közötti tiszteletet hirdeti.  
14. Nevezzen meg két pozitív viselkedést, amely hozzájárul az erőszakmentes élethez.

**II. Gyakorlati zárófeladat**

Válasszon egyet az alábbi feladatok közül:

- Készíts egy digitális posztet az alábbi témák egyikéről: zaklatás, internetes zaklatás, emberkereskedelem vagy drogfogyasztás megelőzése.
- Írj egy rövid kampányszöveget (150–200 szó) a tisztelet vagy a személyes biztonság előmozdításáról.
- Készíts egy mini videót vagy egy hangos podcastot (maximum 2 perc) arról, hogyan támogathatjuk az erőszakmentes életet.

**Értékelési kritériumok:**

- Az üzenet érthetősége és relevanciája
- A megközelítés kreativitása
- Érzelmi hatás és mozgósító erő

**III. Személyes reflexió**

Tölts ki egy munkalapot rövid kérdésekkel:

| <b>Kérdés</b>                                                                         | <b>Cél</b>                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. Mi a legértékesebb dolog, amit ebben a programban tanultam?                        | A haladás mérlegelése     |
| 2. Milyen valós helyzetben alkalmaznám a megszerzett tudást?                          | Gyakorlati alkalmazás     |
| 3. Hogyan segíthetek a társaimnak elkerülni a veszélyeket?                            | Közösségi szellem építése |
| 4. Milyen személyes készségeket fejlesztettem ki?                                     | Önismeret                 |
| 5. Milyen kötelezettséget vállalok a tisztelet és a biztonság előmozdítása érdekében? | Személyes felelősség      |

**ÖSSZEFOGLALÁS:**

**nO BULLYING**

| <b>Szakasz</b>                | <b>Az értékelés típusa</b>                | <b>Részletek</b>                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| <i>Tudáspróba</i>             | <i>Feleletválasztós és rövid válaszok</i> | <i>14 kérdés, minden témát lefedve</i> |
| <i>Gyakorlati zárófeladat</i> | <i>Poszter / Szöveg / Videó</i>           | <i>Kiválasztott téma</i>               |
| <i>Személyes reflexió</i>     | <i>5 kérdés</i>                           | <i>Önértékelés és elkötelezettség</i>  |

**5. Foglalkozás neve:** Online anyagok készítése a drogmegelőzésről – „Mondj NEM-et hangosan!”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy oktató jellegű és lebilincselő tartalmakat hozzanak létre a fiatalok drogfogyasztásának megelőzése, valamint az egészséges és felelős életmódválasztás népszerűsítése érdekében.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és tartalomkészítéshez szükséges eszközökkel (laptop, projektor)

**Időtartam:** 2 óra

**Eszközök:**

- Laptop és internet
- Flipchart vagy mágneses tábla
- Jelölők
- Okostelefonok (opcionális, tartalomkészítéshez)
- Online formatervezési alkalmazások (Canva, Crello stb.)

*Elméleti*

*fogalmak:*

*A kábítószer-fogyasztás az egyik legkomolyabb veszély a fiatalok egészségére és jövőjére.*

*A hatékony megelőzés a következőket foglalja magában:*

- *Világos és helyes információk a kockázatokról*
- *A bátorság nemet mondani*
- *Pozitív alternatívák népszerűsítése: sport, hobbi, önkéntesség*
- *Önbizalom fejlesztése és a kortársak nyomásával szembeni ellenállás képessége*

## nO BULLYING

*A fiatalok empátikus, hiteles és motiváló tartalmak létrehozásával befolyásolhatják mások életét.*

### A tevékenység leírása:

#### 1. **szakasz:** Ötletelés – Miért mondjunk NEMET? (15 perc)

A foglalkozásvezető megkérdezi: „Szerinted miért kísértést éreznek egyes fiatalok a drogok kipróbálására?” „Milyen érvek győznének meg téged vagy a barátaidat arról, hogy NEM-et mondj?” Az ötleteket a flipcharton gyűjtik össze, és a következő csoportokba sorolják:

- Kockázatok/veszélyek
- Személyes motivációk
- Társadalmi hatások

#### 2. **szakasz:** Jó gyakorlatok példái (15 perc)

A foglalkozásvezető 2-3 példát mutat be fiatalok által létrehozott hatékony drogellenes kampányokra. Rövid megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Miért kelti fel a figyelmedet?
- Mit lehetne javítani?

#### 3. **szakasz:** Gyakorlati feladat – Saját üzenet megalkotása (75 perc)

A résztvevők egyénileg vagy kis csoportokban (2–3 fő) dolgoznak.

Feladat: Készíts egy rövid oktatási anyagot (poszter, mém, rövid videó, Instagram/Facebook/TikTok bejegyzés), amely népszerűsíti a következőket:

- Nemet mondani a drogokra
- Pozitív, egészséges alternatívák választása

### Lépések:

- Határozza meg az üzenetet (egyszerű, világos, pozitív)
- Válaszd ki a formátumot (kép, szöveg, rövid videó)
- Készítsd el az anyagot a rendelkezésre álló eszközökkel (laptop, okostelefon, online alkalmazások)
- Mutasd be a terméket a csoportnak

## nO BULLYING

### 4. **szakasz:** Prezentáció és visszajelzés (20 perc)

Minden résztvevő vagy csapat bemutatja az alkotását. A csoport pozitív visszajelzést ad, kiemelve a következőket:

- Ami tetszett nekik
- Melyik üzenet volt egyértelmű?
- Javaslatok a fejlesztésre (konstruktív)

**Következtetés:** „Erős a hangod. Használd, hogy másokat is arra inspirálj, hogy az egészséget, a bátorságot és a szabadságot válasszák.”

**6. Foglalkozás neve:** Online anyagok készítése az emberkereskedelem megelőzéséről – „Maradj biztonságban, maradj szabad”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy hatásos oktatási anyagokat készítsenek, amelyek felhívják a fiatalok figyelmét az emberkereskedelem kockázataira és a személyes biztonság fontosságára.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és kiscsoportos munkához szükséges hellyel

**Időtartam:** 2 óra

**Eszközök:**

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)
- Flipchart vagy mágneses tábla
- Jelölők
- Tervezőalkalmazások (Canva, Crello stb.)

*Elméleti*

*fogalmak:*

*Az emberkereskedelem globális bűncselekmény, amely áldozatok millióit érinti, különösen a fiatalokat. A hatékony megelőzés a következőket jelenti:*

- *A figyelmeztető jelek ismerete (hamis ajánlatok, nyomás, titkolózás)*
- *Az éberség, a kritikai gondolkodás és a segítségkérés üzeneteinek népszerűsítése*
- *A fiatalok ösztönzése arra, hogy bízzanak az ösztöneikben és ellenőrizzék a lehetőségeket*

## nO BULLYING

*Az oktatási anyagoknak világosnak, érzelmesnek és gyakorlati információkat kell nyújtaniuk.*

### A tevékenység leírása:

**1. szakasz:** Bemelegítő beszélgetés – „Rájöttél volna?” (15 perc)  
A foglalkozásvezető megkérdezi: „Milyen jelek keltenének gyanút egy túl jónak tűnő lehetőséggel kapcsolatban?” „Miért esnek egyes fiatalok az emberkereskedők csapdájába?” A válaszokat a flipcharton gyűjtik össze.

**2. szakasz:** Valódi kampányok rövid elemzése (15 perc)  
2-3 emberkereskedelem-megelőző kampány példájának bemutatása.  
Megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Milyen érzelmek váltanak ki?
- Hogyan adaptálható a fiatalok számára?

**3. szakasz:** Gyakorlati feladat – A te hangod a szabadságért (75 perc)  
A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

Feladat: Készítsen egy oktatási anyagot (poszttert, történetet, rövid videót, közösségi média bejegyzést), amely:

- Figyelmeztet az emberkereskedelem veszélyeire
- Biztonsági tanácsokat kínál
- Elősegíti a kritikai gondolkodást

### Lépések:

- Válassz egy fókuszot (pl. állásajánlatok, online barátságok, utazási lehetőségek)
- Határozza meg a fő üzenetet
- Válassza ki a formátumot és hozza létre a terméket
- Készítsen egy rövid magyarázatot: „Miért ez az üzenet? Miért ez az úrlap?”

**4. szakasz:** Prezentáció és visszajelzés (20 perc)  
A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport konstruktív visszajelzést ad:

## nO bULLYING

- Erősségek
- Ami emlékezetes
- Finomítási javaslatok

Következtetés: „A tájékozottság az elsődleges védekezési formád. Az üzeneted felnyithatja annak a szemét, akinek szüksége van rá.”

**7. Foglalkozás neve:** Online anyagok készítése a gyermekpornográfia megelőzéséről – „Az én testem, az én választásom”

**Cél:** Segíteni a résztvevőknek olyan oktatási anyagok létrehozásában, amelyek felhívják a figyelmet a gyermekpornográfia veszélyeire, a test és a magánélet védelmének fontosságára, valamint a szükség esetén segítségkérés szükségességére.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internet-hozzáféréssel és a tartalomkészítéshez szükséges felszereléssel

**Időtartam:** 2 óra

**Eszközök:**

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)
- Flipchart vagy tábla
- Jelölők
- Online tartalomkészítő eszközök (Canva, Crello stb.)

*Elméleti fogalmak:*

*A gyermekpornográfia a kizsákmányolás súlyos formája. A fiataloknak tisztában kell lenniük a következőkkel:*

- *A joguk, hogy kontrollálják, mi történik a testükkel*
- *Személyes képek vagy videók megosztásának veszélyei*
- *Hogyan működnek az emberkereskedők és a bántalmazók online?*
- *Hol és hogyan kérhetnek segítséget, ha fenyegetik vagy bántalmazzák őket*

*Az oktatási üzeneteknek a tiszteletet, a biztonságot és a felelős online viselkedést kell ösztönözniük.*

## nO BULLYING

### A tevékenység leírása:

**1. szakasz:** Rövid megbeszélés – „Ki dönt a testedről?” (10 perc)  
A foglalkozásvezető kérdezi:

- „Kinek van joga eldönteni, hogy mi történjen a testeddel?”
- "Mit jelent a beleegyezés az online térben?"

Ötletek gyors összegyűjtése a flipcharton.

**2. szakasz:** Üzenetek és posztok elemzése (15 perc)  
A résztvevők 2-3 meglévő oktatási plakátot vagy üzenetet tekintenek meg (a témához igazítva).

Megbeszélés:

- Milyen üzenetet közvetítenek?
- Milyen érzéseket kelt benned?
- Alkalmas fiatalok számára?

**3. szakasz:** Alkotóműhely – Adatvédelem (75 perc)  
A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

Feladat – Készíts egy plakátot, egy rövid videót vagy egy közösségi média bejegyzést a következő üzenettel:

- „A tested az enyém.”
- "Tiszteld a magánéletedet."
- "Gondolkodj, mielőtt megosztod."
- "Senkinek sincs joga nyomást gyakorolni rád."

Lépések:

- Válasszon egy kulcsfontosságú szlogent vagy üzenetet
- Válasszon megfelelő vizuális elemet vagy történetet
- Hozd létre az anyagot
- Írj egy rövid prezentációt: „Milyen hatást szeretnék elérni az üzenetemmel?”

## nO BULLYING

### 4. **szakasz:** Prezentáció és kollektív visszajelzés (20 perc)

A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport konstruktív visszajelzést ad:

- Ami kiemelkedik
- Mi tehetné még erősebbé az üzenetet?
- Hogyan érhetne el több fiatal

**Következtetés:** „Te vagy a tested és a magánéleted elsődleges védelmezője. A hangod másokat is megvédhet.”

**8. Foglalkozás neve:** Online anyagok készítése a zaklatásról és a kiberzaklatás megelőzéséről – „Együtt a zaklatás ellen”

**Cél:** A résztvevők azon képességének fejlesztése, hogy olyan oktatási tartalmakat hozzanak létre, amelyek segítenek megelőzni a zaklatást és az internetes zaklatást, ösztönözve a fiatalok közötti tiszteletet, empátiát és szolidaritást.

**Ajánlott résztvevői életkor:** 12–18 év

**Helyigény:** Zárt tér internetkapcsolattal és tartalomkészítéshez szükséges felszereléssel

**Időtartam:** 2 óra

**Eszközök:**

- Laptop és internet
- Okostelefonok (opcionális)
- Flipchart vagy tábla
- Jelölők
- Tervezőplatformok (Canva, Crello, stb.)

*Elméleti*

*fogalmak:*

*A zaklatás és az internetes zaklatás súlyosan befolyásolhatja a fiatalok mentális egészségét és érzelmi fejlődését.*

*A megelőzési stratégiák a következők:*

- *A tisztelet, a befogadás és az empátia előmozdítása*
- *A szemtanúk felelősségteljes beavatkozásra ösztönzése*
- *Zaklató viselkedés bejelentése és kezelése*
- *Pozitív online és offline környezet megteremtése*

interreg-rohu.eu

## nO BULLYING

*Az oktatási üzeneteknek világosnak, motiválónak és könnyen megoszthatónak kell lenniük a társak között.*

### A tevékenység leírása:

**1. szakasz:** Gyors ötletelés – „Mi a zaklatás?” (10 perc)  
A foglalkozásvezető megkérdezi:

- "Hogyan definiálnád a zaklatást?"
- "Mi a különbség a vicc és a zaklatás között?"

A válaszokat a flipcharton gyűjtik össze és kategorizálják.

**2. szakasz:** Megelőző kampányok elemzése (15 perc)  
A foglalkozásvezető 2-3 zaklatásellenes kampány példáját mutatja be.

### Megbeszélés:

- Melyik üzenet a legerőteljesebb?
- Mi juttatja eszedbe?
- Hogyan tudnád adaptálni az iskoládba vagy a közösségedbe?

**3. szakasz:** Alkotóműhely – Együtt a tiszteletért (75 perc)  
A résztvevők egyénileg vagy párokban dolgoznak.

Feladat: Készítsen egy oktatási anyagot (posztert, videót, rövid bejegyzést), amely

- A zaklatás vagy a kiberzaklatás meghatározása
- Tiszteletre és beavatkozásra ösztönöz
- Megmutatja, hogy a szolidaritás számít

### Lépések:

- Válassz egy rövid és hatásos szlogent (pl. „A szavaid számítanak”, „A kedvesség bátorság”, „Online vagy offline – mindig tisztelettel kell bánni”).
- Vizuális vagy szöveges anyag létrehozása
- Készítsen egy rövid magyarázatot az üzenet céljáról

**4. szakasz:** Prezentáció és visszajelzés (20 perc)  
A résztvevők bemutatják alkotásaikat. A csoport pozitív és konstruktív visszajelzést ad:

**nO bULLYING**

- Erős pontok
- Hogyan hat a fiatalokra
- Módszerek az üzenet megerősítésére

**Következtetés:** „Minden szó és minden tett számít. Együtt megállíthatjuk a zaklatást és biztonságosabb világot teremthetünk.”

Végső értékelés – Teljes verzió

I. Tudásteszt (rövid kérdőív – feleletválasztós és rövid válaszok)

14 kérdés (témánként 2):

| Téma                               | Példakérdések                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gyermekek jogok                    | <p>1. Nevezzen meg két alapvető gyermekjogot.</p> <p>2. Miért fontos a gyermekek jogainak tiszteletben tartása származásuktól függetlenül?</p>                                                       |
| Kiberzaklatás                      | <p>3. Mondjon egy konkrét példát az internetes zaklatásra.</p> <p>4. Hogyan reagálhat, ha internetes zaklatásnak van szemtanúja?</p>                                                                 |
| Kritikus gondolkodás és visszaélés | <p>5. Nevezzen meg két korai jelét a bántalmazásnak.</p> <p>6. Miért fontos kritikusan gondolkodni, mielőtt megbízunk egy ajánlatban?</p>                                                            |
| Emberkereskedelem                  | <p>7. Milyen két figyelmeztető jel utalhat arra, hogy egy ajánlat emberkereskedelmet is foglalhat magában?</p> <p>8. Mit tennél, ha valaki arra kérne, hogy tarts titokban egy gyanús ajánlatot?</p> |
| Kábítószer-kereskedelem            | <p>9. Milyen két kockázattal jár a kábítószer-fogyasztás vagy -kereskedelem?</p> <p>10. Hogyan utasíthatsz vissza biztonságosan egy kábítószer-ajánlatot?</p>                                        |

## nO BULLYING

### Zaklatás

11. Mi a zaklatás? Mondj egy példát a verbális zaklatásra.

12. Hogyan segíthetsz egy osztálytársadnak, aki zaklatás áldozata?

### Az erőszakmentes élet tiszteletet előmozdítása

13. Írj egy szlogent, amely a fiatalok közötti hirdeti.

14. Nevezzen meg két pozitív viselkedést, amely hozzájárul az erőszakmentes élethez.

### II. Gyakorlati zárófeladat

Válasszon egyet az alábbi feladatok közül:

- Készíts egy digitális posztet az alábbi témák egyikéről: zaklatás, internetes zaklatás, emberkereskedelem vagy drogfogyasztás megelőzése.
- Írj egy rövid kampányszöveget (150–200 szó) a tisztelet vagy a személyes biztonság előmozdításáról.
- Készíts egy mini videót vagy egy hangos podcastot (maximum 2 perc) arról, hogyan támogathatjuk az erőszakmentes életet.

### Értékelési kritériumok:

- Az üzenet érthetősége és relevanciája
- A megközelítés kreativitása
- Érzelmi hatás és mozgósító erő

### III. Személyes reflexió

Tölts ki egy munkalapot rövid kérdésekkel:

#### Kérdés

#### Cél

1. Mi a legértékesebb dolog, amit ebben a A haladás programban tanultam? mérlegelése

2. Milyen valós helyzetben alkalmaznám a Gyakorlati megszerzett tudást? alkalmazás

3. Hogyan segíthetek a társaimnak elkerülni a Közösségi szellem veszélyeket? építése

**nO BULLYING**

4. Milyen személyes készségeket fejlesztettem ki? *Önismeret*

5. Milyen kötelezettséget vállalok a tisztelet és a Személyes biztonság előmozdítása érdekében? *felelősség*

**ÖSSZEFOGLALÁS:**

| Szakasz                | Az értékelés típusa                | Részletek                       |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Tudáspróba             | Feleletválasztós és rövid válaszok | 14 kérdés, minden témát lefedve |
| Gyakorlati zárófeladat | Poszter / Szöveg / Videó           | Kiválasztott téma               |
| Személyes reflexió     | 5 kérdés                           | Önértékelés és elkötelezettség  |

Végső értékelőlap

Záró értékelés – Tanterv:

Gyermekek jogok, Kiberzaklatás, Kritikus gondolkodás és megelőzés,  
Emberkereskedelem, Kábítószer-kereskedelem, Zaklatás, Erőszakmentes élet  
előmozdítása

Résztevő neve: .....

I. rész – Tudáspróba

Utasítások: Minden kérdésre világosan és tömören válaszoljon.

1. Nevezzen meg két alapvető gyermekjogot!
2. Miért kell tiszteletben tartani a gyermekek jogait származásuktól függetlenül?
3. Mondj egy példát az internetes zaklatásra.
4. Hogyan reagálhatsz, ha online zaklatásnak vagy szemtanúja?
5. Nevezzen meg két korai jelet, amely a lehetséges bántalmazásra utalhat.
6. Miért fontos a kritikai gondolkodás, amikor ígéretekkel nézünk szembe?
7. Melyek az emberkereskedelem két figyelmeztető jelei?
8. Mit tennél, ha valaki arra kérne, hogy tarts titokban egy gyanús ajánlatot?
9. Milyen két kockázat kapcsolódik a kábítószer-fogyasztáshoz vagy -kereskedelemhez?

## Románia - Magyarország

**nO BULLYING**

10. Hogyan lehet udvariasan visszautasítani egy drogfelajánlást?
11. Mi a zaklatás? Mondj egy példát a verbális zaklatásra.
12. Hogyan tudsz támogatni egy zaklatás áldozatává vált társadat?
13. Írj egy szlogent, amely a fiatalok közötti tiszteletet hirdeti.
14. Nevezzen meg két olyan viselkedési formát, amelyek segítenek az erőszakmentes élet kialakításában.

## II. rész – Gyakorlati tevékenység

Válasszon egyet a lehetőségek közül:

- Készíts egy plakátot a zaklatás, az internetes zaklatás, az emberkereskedelem vagy a kábítószer-fogyasztás megelőzéséről.
- Írj egy kampányjellegű szöveget (150–200 szó) a tisztelet vagy a személyes biztonság előmozdításáról.
- Készíts egy minivideót vagy podcastot a tiszteletteljes és védelmező viselkedés fontosságáról.

Záró reflexiós lap – „Gondolataim a kurzus után”

Résztevő neve: .....

Őszintén válaszolj a következő kérdésekre:

1. Mi a legértékesebb dolog, amit ebben a programban tanultam?  
.....
2. Egy valós helyzet, ahol alkalmazni tudom a megszerzett tudást, a...  
.....  
.....
3. Hogyan támogathatom társaimat a veszélyek elkerülésében?  
.....  
.....
4. Milyen személyes készségeket fejlesztettem a program során?  
.....  
.....

## Románia - Magyarország

**nO bULLYING**

5. Milyen kötelezettséget vállalok a tisztelet és a biztonság előmozdítása érdekében?

.....

## nO BULLYING

## Melléklet

## 1. Modul: Gyermekjogok

## 1.1. Kreatív reflexió – Ha én lennék a gyerekek elnöke...”

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.1. feladat: „Kreatív reflexió – Ha én lennék a gyerekek elnöke...”

Meghatározott idő: 15–20 perc

Gyakorlat :

*Képzeld el egy olyan világot, ahol minden gyermeknek van saját elnöke, aki gondoskodik a szükségleteikről, és csak a gyerekeknek szóló törvényeket hoz. Te vagy ez az elnök! Milyen szabályokat alkotnál, hogy minden gyermek biztonságban érezze magát, meghallgatják és támogatják?*

- ☐ Minden csoportnak 3 „gyermektörvényt” kell kitalálnia, amelyeket bevezetnének, ha egy gyermekkor földjén uralkodnának.
- ☐ Felírhatják őket egy papírlapra vagy post-it cetlikre.
- ☐ A csoportok egyesével mutatják be a „törvényeiket”.
- ☐ Visszaverődés...

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.2. tevékenység. Elméleti bemutatás: „Mik a gyermekek jogai?”

Meghatározott idő: 15–20 perc

*A gyermekjogok nemzetközileg elismert normák és elvek összessége, amelyek minden gyermek – azaz minden 18 év alatti személy – számára védelmet, támogatást és megfelelő feltételeket garantálnak a fizikai, érzelmi, intellektuális és társadalmi fejlődéshez. Ezeket a jogokat elsősorban az 1989-es ENSZ Gyermekjogi Egyezménye rögzíti, és a világ legtöbb országa, köztük Románia is elismeri őket. Ezek nem bizonyos feltételek mellett biztosított „kiváltságok”, hanem alapvető jogok, amelyeket mindig tiszteletben kell tartani, függetlenül a gyermek háttérétől, vallásától, nemétől, nyelvétől, egészségi állapotától vagy családi helyzetétől. Ezek közé tartozik az élethez és fejlődéshez, az oktatáshoz, a bántalmazás elleni védelemhez, a véleménynyilvánításhoz és a kifejezéshez való jog, az orvosi ellátáshoz, valamint a biztonságos és szerető környezethez való jog.*

## nO BULLYING

Gyakorlat:

1. A résztvevők megnéznék egy videót:

<https://youtu.be/26Rw8Blz2gE>

2. Minden résztvevő kap egy két oszlopra osztott munkalapot:

**1. oszlop:** „Az általam ismert jogok”

**2. oszlop:** „Azok a jogok, amelyeket tiszteletben tartanak az életemben”

3. A résztvevők 5 perc alatt egyénileg kitöltik a munkalapot.

4. Ezután párokat vagy kis csoportokat alkotnak, hogy megbeszéljék megfigyeléseiket.

5. Facilitált csoportos megbeszélés: *Mely jogokat tartják tiszteletben a leggyakrabban? Mely jogok hiányoznak a te életedből vagy a társaid életéből?*

## GYERMEKEK JOGAI

### 1.3. feladat. Irányított vita: „Miért fontos ismerni a jogainkat?”

Megfelelő idő: 20–25 perc

## nO BULLYING

Gyakorlat:

**„Milyen jogot védjek ma?”**

Utasítás:

A résztvevők kiválasztanak egy gyermeket, akit ma, a való világban fontosnak találnak.

**Egy post-it cetlire /kártyára ezt írják:**

- A választott jog
- Személyes vagy társadalmi ok, amiért fontos, hogy ismertek/megvédettek legyenek

A post-it cetliket egy közös táblára, panelre vagy flipchartra helyezik, melynek címe: „Jogok, amelyek felhatalmaznak minket”.

*„Minden ismert jog fegyverré válik az igazságtalanság ellen.”*

## GYERMEKEK JOGAI

### 1.4. feladat. Interaktív óra: „A gyermekjogok története – az ötlettől a valóságig”

*Megfelelő idő: 20–25 perc*

## nO BULLYING

### Kronológiai sorrend

- **1924 – Genfi Nyilatkozat (Népszövetség):** a gyermekek különleges védelmének szükségességének első nemzetközi elismerése.
- **1959 – Az ENSZ Gyermekjogi Nyilatkozata:** kibővíti az alapvető jogokat (oktatás, egészségügy, védelem).
- **1989 – Az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye:** jogilag kötelező érvényű dokumentum, amelyet a világ legtöbb országa aláírt.
- **Románia** – ratifikáció 1990-ben .
- **Magyarország** – ratifikáció 1991-ben

### Az Egyezmény 4 alapelve:

- Megkülönböztetésmentesség
- A gyermek érdekei
- Az élethez, a túléléshez és a fejlődéshez való jog
- A gyermek véleményének tiszteletben tartása

### Gyakorlat:

#### „Az élő idővonal”

#### Utasítás:

1. A résztvevők egy kártyát kapnak, amelyen egy év vagy egy, a gyermekjogok fejlődéséhez kapcsolódó esemény szerepel (pl. 1924, az 1989-es egyezmény, Románia ratifikációja, a 4 alapelv stb.).
2. Mindenkinek időrendi sorrendbe kell rendeznie magát, hogy egy „élő idővonalat” alkosson.
3. Egyenként mindenki elmagyarázza, hogy mit jelent az adott pillanat, és miért fontos.

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.5. feladat. Interaktív feladat: „A gyermekjogok 4 vezércsillaga”

Megfelelő idő: 20–25 perc

Ezen elvek közül az első a **megkülönböztetésmentesség**, amely határozottan megerősíti, hogy minden gyermeknek, kivétel nélkül, ugyanazok a jogai vannak, nemtől, fajtól, vallástól, nyelvtől, társadalmi származástól, fogyatékoságtól, jogi státusztól vagy gazdasági helyzetétől függetlenül. Ez az elv elutasít mindenféle kirekesztést vagy megkülönböztető bánásmódot, és emlékeztet minket arra, hogy minden gyermek megérdemli, hogy ugyanolyan gondoskodással és méltósággal bánjanak vele – különösen, ha kiszolgáltatott környezetből származik. Ennek az elvnek a tiszteletben tartása nemcsak a megkülönböztetés elkerülését jelenti, hanem aktív intézkedések megtételét is a leghátrányosabb helyzetűek támogatása érdekében, hogy az esélyegyenlőség valósággá váljon.

## nO BULLYING

A második alapelv **a gyermek érdekeinek szem előtt tartása**.

Az Egyezmény szerint minden, a gyermeket érintő döntésben – akár szülők, hatóságok, tanárok vagy bíróságok hozzák – a gyermek érdekeit kell elsődlegesnek tekinteni. A gyermek érdekeinek elve erkölcsi és jogi iránytűvé válik, megkövetelve, hogy a gyermek jóléte mindig elsőbbséget élvezzen az intézmények vagy az érintett felnőttek érdekei felett. Ez az elv hangsúlyozza a felnőttek felelősségét, hogy meghallgassák, megértsék és cselekedjenek a gyermek kiegyensúlyozott fejlődése érdekében.

A harmadik alapelv **a gyermek élethez, túléléshez és fejlődéshez való jogával kapcsolatos**. A pusztán biológiai létezésen túl ez a jog magában foglalja az olyan életkörülmények biztosítását, amelyek lehetővé teszik a gyermek teljes körű fejlődését – fizikailag, mentálisan, érzelmileg, spirituálisan és társadalmilag. Az államnak kötelessége megvédeni a gyermek életét a születésétől fogva, és biztonságos, egészséges és gondoskodó környezetet teremteni, amelyben a gyermek harmonikusan fejlődhet. A fejlődésről beszélve az élelemhez, az oktatáshoz, az egészségügyi ellátáshoz, a szeretethez, a biztonsághoz való hozzáférés biztosítását, valamint a teljes potenciál felfedezésének és kibontakoztatásának lehetőségét jelenti.

## nO BULLYING

**a gyermek véleményének tiszteletben tartásának elve** . Ez az elv arra emlékeztet minket, hogy a gyermek nem csupán passzív befogadója a róla hozott döntéseknek, hanem aktív alany, akinek gondolatai, érzései és nézőpontjai megérdemlik, hogy meghallgassák őket. A gyermekeknek joguk van szabadon kifejezni véleményüket minden őket érintő ügyben, és ezeket a véleményeket életkoruknak és érettségüknek megfelelően figyelembe kell venni. A gyermekek önkifejezésének megengedése nem jelenti azt, hogy mindig az övék a végső szó, de megmutatja nekik, hogy a hangjuk számít, hogy a társadalom részét képezik, és hogy a részvételük értékes.

### **Irányított megbeszélés – Gyakorlati alkalmazás (3–5 perc):**

#### **Kérdések:**

- Hogyan alkalmazzák ezeket az elveket az iskolában?
- Mikor érezted úgy, hogy meghallják (vagy nem hallatják) a hangodat?
- Mit jelent a „gyermek érdeke” a való életben?

#### **Gyakorlat: „A 4 alapelv története” (10 perc)**

A résztvevőket 2 csapatra osztják.

Minden csapat kap egy alapelvet + egy konkrét helyzetet (valós vagy kitalált).

Írnak egy rövid történetet (2-3 perc), amely bemutatja, hogyan alkalmazzák az elvet.

A végén a csapatok bemutatják a történeteiket, és az osztály azonosítja az illusztrált alapelvet.

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.6. Feladat. Interaktív gyakorlat: „A gyermekek jogai – az igazságosság színe”

Megfelelő idő: 20–25 perc

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b><br/>DEFINITION OF A CHILD</p> <p>A child is any person under the age of 18.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>2</b><br/>NO DISCRIMINATION</p> <p>All children have all these rights, no matter who they are, where they live, what language they speak, what their religion is, what they think, what they look like, if they are a boy or girl, if they have a disability, if they are rich or poor, and no matter who their parents or families are or what their parents or families believe or do. No child should be treated unfairly for any reason.</p> | <p><b>3</b><br/>BEST INTERESTS OF THE CHILD</p> <p>When adults make decisions, they should think about how their decisions will affect children. All adults should do what is best for children. Governments should make sure children are protected and looked after by their parents, or by other people when this is needed. Governments should make sure that people and places responsible for looking after children are doing a good job.</p> |
| <p><b>4</b><br/>MAKING RIGHTS REAL</p> <p>Governments must do all they can to make sure that every child in their countries can enjoy all the rights in this Convention.</p>                                                                                                                                                                      | <p><b>5</b><br/>FAMILY GUIDANCE AS CHILDREN DEVELOP</p> <p>Governments should let families and communities guide their children so that, as they grow up, they learn to use their rights in the best way. The more children grow, the less guidance they will need.</p>                                                                                                                                                                                | <p><b>6</b><br/>LIFE, SURVIVAL AND DEVELOPMENT</p> <p>Every child has the right to be alive. Governments must make sure that children survive and develop in the best possible way.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>7</b><br/>NAME AND NATIONALITY</p> <p>Children must be registered when they are born and given a name which is officially recognized by the government. Children must have a nationality (belong to a country). Whenever possible, children should know their parents and be looked after by them.</p>                                      | <p><b>8</b><br/>IDENTITY</p> <p>Children have the right to their own identity – an official record of who they are which includes their name, nationality and family relations. No one should take this away from them, but if this happens, governments must help children to quickly get their identity back.</p>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>9</b><br/>KEEPING FAMILIES TOGETHER</p> <p>Children should not be separated from their parents unless they are not being properly looked after – for example, if a parent hurts or does not take care of a child. Children whose parents don't live together should stay in contact with both parents unless this might harm the child.</p> | <p><b>10</b><br/>CONTACT WITH PARENTS AND OTHERS</p> <p>If a child lives in a different country than their parents, governments must let the child and parents travel so that they can stay in contact and be together.</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>11</b><br/>PROTECTION FROM KIDNAPPING</p> <p>Governments must stop children being taken out of the country when this is against the law – for example, being kidnapped by someone or held abroad by a parent when the other parent does not agree.</p>                                                                                                                                                                                         |

## Románia - Magyarország

## no BULLYING

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>12</b><br/>RESPECT FOR CHILDREN'S VIEWS</p>             | Children have the right to give their opinions freely on issues that affect them. Adults should listen and take children seriously.                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>13</b><br/>SHARING THOUGHTS FREELY</p>    | Children have the right to share freely with others what they learn, think and feel, by talking, drawing, writing or in any other way unless it harms other people.                                                                                                                      | <p><b>14</b><br/>FREEDOM OF THOUGHT AND RELIGION</p>  | Children can choose their own thoughts, opinions and religion, but this should not stop other people from enjoying their rights. Parents can guide children so that as they grow up, they learn to properly use this right.                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>15</b><br/>SETTING UP OR JOINING GROUPS</p>             | Children can join or set up groups or organisations, and they can meet with others, as long as this does not harm other people.                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>16</b><br/>PROTECTION OF PRIVACY</p>      | Every child has the right to privacy. The law must protect children's privacy, family, home, communications and reputation (or good name) from any attack.                                                                                                                               | <p><b>17</b><br/>ACCESS TO INFORMATION</p>            | Children have the right to get information from the Internet, radio, television, newspapers, books and other sources. Adults should make sure the information they are getting is not harmful. Governments should encourage the media to share information from lots of different sources, in languages that all children can understand. |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>18</b><br/>RESPONSIBILITY OF PARENTS</p>                | Parents are the main people responsible for bringing up a child. When the child does not have any parents, another adult will have this responsibility and they are called a "guardian". Parents and guardians should always consider what is best for that child. Governments should help them. Where a child has both parents, both of them should be responsible for bringing up the child. | <p><b>19</b><br/>PROTECTION FROM VIOLENCE</p>   | Governments must protect children from violence, abuse and being neglected by anyone who looks after them.                                                                                                                                                                               | <p><b>20</b><br/>CHILDREN WITHOUT FAMILIES</p>        | Every child who cannot be looked after by their own family has the right to be looked after properly by people who respect the child's religion, culture, language and other aspects of their life.                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>21</b><br/>CHILDREN WHO ARE ADOPTED</p>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | When children are adopted, the most important thing is to do what is best for them. If a child cannot be properly looked after in their own country – for example by living with another family – then they might be adopted in another country. |
| <p><b>22</b><br/>MOVING CHILDREN</p>                          | Children who move from their home country to another country as refugees (because it was not safe for them to stay there) should get help and protection and have the same rights as children born in that country.                                                                                                                                                                            | <p><b>23</b><br/>CHILDREN WITH DISABILITIES</p> | Every child with a disability should enjoy the best possible life in society. Governments should remove all obstacles for children with disabilities to become independent and to participate actively in the community.                                                                 | <p><b>24</b><br/>HEALTHY WATER, FOOD, ENVIRONMENT</p> | Children have the right to the best health care possible, clean water to drink, healthy food and a clean and safe environment to live in. All adults and children should have information about how to stay safe and healthy.                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>25</b><br/>REVIEW OF A CHILD'S PLACEMENT</p>            | Every child who has been placed somewhere away from home - for their care, protection or health - should have their situation checked regularly to see if everything is going well and if this is still the best place for the child to be.                                                                                                                                                    | <p><b>26</b><br/>SOCIAL AND ECONOMIC HELP</p>   | Governments should provide money or other support to help children from poor families.                                                                                                                                                                                                   | <p><b>27</b><br/>FOOD, CLOTHING, A SAFE HOME</p>      | Children have the right to food, clothing and a safe place to live so they can develop in the best possible way. The government should help families and children who cannot afford this.                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>28</b><br/>ACCESS TO EDUCATION</p>                      | Every child has the right to an education. Primary education should be free. Secondary and higher education should be available to every child. Children should be encouraged to go to school to the highest level possible. Discipline in schools should respect children's rights and never use violence.                                                                                    | <p><b>29</b><br/>AIMS OF EDUCATION</p>          | Children's education should help them fully develop their personalities, talents and abilities. It should teach them to understand their own rights, and to respect other people's rights, cultures and differences. It should help them to live peacefully and protect the environment. |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>30</b><br/>MINORITY CHILDREN, LANGUAGE AND RELIGION</p> | Children have the right to use their own language, culture and religion - even if these are not shared by most people in the country where they live.                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>31</b><br/>REST, PLAY, CULTURE, ARTS</p>  | Every child has the right to rest, relax, play and to take part in cultural and creative activities.                                                                                                                                                                                     | <p><b>32</b><br/>PROTECTION FROM HARMFUL WORK</p>     | Children have the right to be protected from doing work that is dangerous or bad for their education, health or development. If children work, they have the right to be safe and paid fairly.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Románia - Magyarország

## no BULLYING

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>33</b> Governments must protect children from taking, making, carrying or selling harmful drugs.</p>                                                                                 | <p><b>34</b> The government should protect children from sexual exploitation (being taken advantage of) and sexual abuse, including by people forcing children to have sex for money, or making sexual pictures or films of them.</p>                                                                                                            | <p><b>35</b> Governments must make sure that children are not kidnapped or sold, or taken to other countries or places to be exploited (taken advantage of).</p>                                                                                 |
| <p><b>36</b> Children have the right to be protected from all other kinds of exploitation (being taken advantage of), even if these are not specifically mentioned in this Convention.</p> | <p><b>37</b> Children who are accused of breaking the law should not be killed, tortured, treated cruelly, put in prison forever, or put in prison with adults. Prison should always be the last choice and only for the shortest possible time. Children in prison should have legal help and be able to stay in contact with their family.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>38</b> Children have the right to be protected during war. No child under 15 can join the army or take part in war.</p>                                                              | <p><b>39</b> Children have the right to get help if they have been hurt, neglected, treated badly or affected by war, so they can get back their health and dignity.</p>                                                                                                                                                                         | <p><b>40</b> Children accused of breaking the law have the right to legal help and fair treatment. There should be lots of solutions to help these children become good members of their communities. Prison should only be the last choice.</p> |
| <p><b>41</b> If the laws of a country protect children's rights better than this Convention, then those laws should be used.</p>                                                           | <p><b>42</b> Governments should actively tell children and adults about this Convention so that everyone knows about children's rights.</p>                                                                                                                                                                                                      | <p><b>43-54</b> These articles explain how governments, the United Nations – including the Committee on the Rights of Child and UNICEF – and other organisations work to make sure all children enjoy all their rights.</p>                      |

## Gyakorlati feladat – „A jobbomnak van egy színel” (15–20 perc) :

A résztvevők véletlenszerűen húznak 1-2 papírszeletet, amelyek mindegyikére egy gyermek jogát írják. Ezután a következő kategóriák egyikéhez kell ragasztaniuk/elhelyezniük/társítaniuk:

- Oktatás
- Egészségügy
- Védelem
- Véleménynyilvánítás és kifejezés
- Identitás és család

Dolgozhatnak egyénileg vagy kis csoportokban, és minden választási lehetőséget egy rövid indoklás követ:

„Az információhoz való hozzáférés jogát a véleménynyilvánítás kategóriájába soroltam, mert...”

## Reflexiók megbeszélés (5 perc):

- Felfedeztél olyan jogokat, amelyekről nem tudtál?
- Nehéz volt kategóriát választani? Miért?
- Egyes jogok több kategóriába is beletartoznak?

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.7. tevékenység: A fiatalok szerepe a gyermekek jogainak előmozdításában

*Meghatározott idő: 15–20 perc***Gyakorlat:**

Minden csoport megvitatja, hogy az adott helyzetben milyen módokon tudnának lépéseket tenni a gyermekek jogainak előmozdítása érdekében.

A résztvevők felírják ötleteiket egy flipchartra vagy egy nagy papírlapra.

**1. forgatókönyv:**

Ön egy aktív fiatal, aki részt vesz egy társadalmi-polgári projektben. Milyen lépéseket tenne a gyermekek jogainak előmozdítása érdekében a

**2. forgatókönyv:**

Egy diáktanács tagja vagy. Hogyan tudod támogatni a gyermekek jogainak tiszteletben tartását az iskolában, különösen a véleménynyilvánításhoz és a biztonságos környezethez való jogot?

**3. forgatókönyv:**

Ön közösségi média influenszer, és fiatal követőkből álló közössége van. Hogyan használná az online platformokat a gyermekek jogainak előmozdítására?

**4. forgatókönyv:**

Több országból érkező fiatalokkal részt veszel egy workshopon. Hogyan hoznád fel a gyermekek jogainak tiszteletben tartásának témáját, és hogyan kapcsolódnál be a témával foglalkozó nemzetközi projektekbe?

**5. forgatókönyv:**

Észrevetted, hogy egy osztálytársadat marginalizálják vagy diszkriminálják. Hogyan tehetnél lépéseket a jogai védelme, valamint a tisztelet és a befogadás ösztönzése érdekében?

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.8. tevékenység: A gyermekek jogainak védelme és intézkedés jogsértés esetén

Megfelelő idő: 25–30 perc

**Gyakorlat**

Minden csoport kap kártyákat, amelyeken a gyermekek jogainak megsértésének különböző forgatókönyvei szerepelnek.

Minden csoport elemzi a forgatókönyveket, és megbeszéli, hogy mit kell tenni az adott helyzetben, mik a helyes lépések, mely intézmények vonhatók be, és milyen lépéseket tehetnek a szóban forgó gyermek megsegítése érdekében.

**1. forgatókönyv:**

Egy osztálytársadat folyamatosan zaklatják a többi diák, és a tanárok nem lépnek közbe, hogy megvédjék.

**Mit tennél ebben a helyzetben?****2. forgatókönyv:**

Egy gyermek az Ön közösségében nem jár iskolába, mert a családja nem engedheti meg magának az iskolai felszereléseket, ruhákat vagy a közlekedést.

**Milyen megoldásokat javasolna a támogatására?****3. forgatókönyv:**

Egy kislánynak nem szabad otthon vagy az iskolában kifejeznie a véleményét, mert a felnőttek úgy gondolják, hogy „a gyerekeknek csak hallgatniuk kell”.

**Hogyan tudnád támogatni a véleménynyilvánításhoz való jogát?****4. forgatókönyv:**

Egy gyermek kénytelen iskola után dolgozni, hogy eltartsa családját, ami kihat az oktatására és az egészségére.

**Hogyan reagálnál?****5. forgatókönyv:**

Egy roma származású osztálytársat a többi osztálytárs, sőt még néhány tanár is figyelmen kívül hagy, vagy alsóbbrendűként kezel.

**Hogyan tudnál közbelépni az egyenlőség és a tisztelet támogatása érdekében?**

## nO BULLYING

## GYERMEKEK JOGAI

## 1.9. Feladat: A jogok játszámája

Megfelelő idő: 30–40 perc

## Záró gyakorlat:

Minden csapat elolvassa az esettanulmányt, és megválaszolja a három lényeges kérdést:

- Melyik gyermek joga sérül?
- Milyen megoldásokat javasol a helyzet megoldására?
- Hogyan indítanál online figyelemfelkeltő kampányt erről az esetről?

A csapatoknak egy rövid (3-4 perces) prezentációt kell készíteniük, amelyben bemutatják válaszaikat, és egy kreatív posztötletet kell javasolniuk: szlogent, plakátot, videót, mémet stb.

## Csapatbemutatók (15–20 perc):

Minden csapatnak 4 perce van a válaszaik és kreatív ötleteik bemutatására. A kreativitást ösztönözzük – a résztvevők rajzokat, pantomimeket, poszttereket vagy akár dalokat is használhatnak, ha akarnak.

## Értékelés és pontozás (5 perc – opcionális):

Minden prezentációt rövid megbeszélés követ, és a résztvevők pontokat kapnak.

## nO BULLYING

## 1.1. Jogok játéka

A JOGOK  
JÁTÉKA

## Játékmódok :

Csapatokban – Minden csapat húz 1-2 papírdarabot, és bemutat egy megoldást a megsértett jogra, valamint egy kampányötletet.

Verseny – Pontokat a kreativitásért, a pontosságért és az együttműködésért kapnak .

Élő kampány – Minden csapat készít egy bejegyzést (írt/rajzolt) a kampánya részeként.

## ESETTANULMÁNY #1

Alexet, egy 12 éves fiút születésekor elhagytak, és egy nevelőszülőknél nevelték fel. Évekig nem frissítették személyazonosító okmányait, és jelenleg nincs születési anyakönyvi kivonata vagy személyi igazolványa. Emiatt nem iratkozhat be hivatalosan iskolába, és nem férhet hozzá szociális támogatáshoz vagy megfelelő orvosi ellátáshoz .

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #2

Lara, egy 7 éves kislány, a válás után a szüleivel él, de a felnőttek közötti konfliktusok miatt már nem láthatja apai nagyszüleit, akikhez nagyon ragaszkodott. Az anya családja nem hajlandó kapcsolatot tartani az apa rokonaival.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO BULLYING

## ESETTANULMÁNY #3

A 9 éves Radu nevelőszülő gondozásába adták, mivel édesanyja mentális problémákkal küzd, édesapja pedig elhagyta az országot. Bár az anya kifejezte azon szándékát, hogy láthassa a gyereket, az intézmény megtagadja a látogatásokat, hogy „ne zavarják a gyermeket”.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #4

A 11 éves Elena Romániában él az édesanyjával, míg az édesapja Németországban. A válás után nem alakítottak ki egyértelmű látogatási menetrendet, és az anya nem engedélyezi a gyakori hívásokat, mert "nem akarja zavarni". Az apa megpróbálja fenntartani a kapcsolatot, de minden csatornán blokkolják.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #5

Andrei, egy 13 éves fiú, akit szenvedélyesen érdekel a matematika és a robotika, egy marginalizált környéken lévő iskolába jár. Bár kiváló eredményeket ér el, a tanárok nem törődnek vele, és nem küldik versenyekre, arra hivatkozva, hogy „nincs mit felmutatnia, a külvárosból származik”. Ráadásul osztálytársai is diszkriminálják a kopott ruhái és amiatt, hogy szegény családból származik.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #6

A 6 éves Bianca súlyos asztmában szenved. Szüleivel egy elszigetelt faluban él, ahol nincs háziorvos, és nincs lehetőség a városi kórházba utazni. A szükséges gyógyszerek nem kaphatók a helyi gyógyszertárakban, és a szülei sem engedhetik meg maguknak, hogy rendszeresen megvásárolják azokat.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO bULLYING

## ESETTANULMÁNY #7

A 14 éves Mihai minden nap iskola után egy autószerelő műhelyben dolgozik, ahol nehéz javítási munkákat végez mindenféle védőfelszerelés nélkül. Az apja azt mondja, hogy „meg kell tanulnia egy szakmát”, és hogy nincs idő „házi feladatokkal és hülyeségekkel pazarolni az időt”. A fáradtság miatt Mihai elalszik az órákon, és a tanulmányi teljesítménye egyre romlik.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #8

A 8 éves Irina egy elhagyatott épületben él egy rögtönzött szobában, folyóvíz, fűtés és áram nélkül. Családja családi pótlékon él, és nem fér hozzá szociális támogatási programokhoz. Irinának nincsenek évszaknak megfelelő ruhái vagy iskolai felszerelései, ami miatt elszigeteli az iskolában.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #9

A 11 éves Robert az édesanyjával él, aki krónikus betegségben szenved és nem tud dolgozni. A családnak nincs stabil jövedelme, és bár jogosultak szociális segélyre, nem nyújtották be a szükséges papírokat, mert nem tudják, milyen dokumentumokra van szükség, nincs internet-hozzáférésük vagy közlekedési eszközük a városba. Ennek eredményeként Robert nem kap kiegészítő támogatást, szociális csomagokat vagy meleg étkezést.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #10

A 15 éves David a környékbeli tinédzserekkel együtt legális drogokat (etnobotanikai szereket) kezdett használni. A környéken nincsenek tanácsadó központok, és az iskolában egyáltalán nem beszélnek a szerhasználat hatásairól. A szülei túlterheltek, és nem hiszik el, hogy fiuknak problémája lenne.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO bULLYING

## ESETTANULMÁNY #11

A 12 éves Ancát nagybátyja, aki folyamatosan felügyeli, koldulásra kényszeríti. Bár alkalmanként iskolába jár, hiányzásai és az átélt traumák egyre inkább elszigetelik. A közösségben senki sem jelenti az esetet, pedig köztudott.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #12

Ioana, egy 9 éves, mozgáskorlátozott kislány, nem tud iskolába járni, mert az épület nem akadálymentesített, és nincs elérhető kisegítő tanár. Szülei többször is segítséget kértek a helyi hatóságoktól, de nem történt intézkedés.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #13

Larisát, egy 13 éves lányt, lefilmeztek, amint sírva egy érzelmi kitörés során az iskolában. Egy osztálytársa feltöltötte a videót a közösségi médiára, ahol az virálissá vált. Később Larisát a társai kigúnyolták és kirekesztették. A szülei csak azután tudták meg, hogy látták a széles körben megosztott videót az interneten.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #14

A 12 éves Alex szeretne volna elmondani a véleményét az iskolai szabályok változásáról (a kötelező egyenruhával kapcsolatban), de az osztályfőnöke megállította a következő válasszal: „a gyerekeknek nincs beleszólásuk, mi döntünk!” Később beidéztek a szüleit, mert állítólag Alexnek „rossz hozzáállása” volt.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozná létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO BULLYING

## ESETTANULMÁNY #15

A 10 éves Teodorát szülei válása után egy rokonánál helyezik el. Bár azt mondta, hogy az édesanyjával szeretne élni, a hatóságok hivatalosan nem konzultáltak vele, mivel úgy vélték, hogy „túl fiatal a döntéshez”.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #16

A 14 éves Daria egy nagyon szigorú vallásos családból származik, de úgy érzi, hogy nem azonosul ezzel a hittel. Amikor kifejezte, hogy szeretne más vallási tevékenységekben is részt venni, szülei kategorikusan elutasították, mondván, hogy „nem elég idős ahhoz, hogy ilyen döntést hozzon”.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #17

Egy csoport középiskolás diák, köztük Andrej (16 éves), békés találkozót akart szervezni az iskolaudvaron, hogy megvitassák a túlsúlyos órárendjükkel és a szünetek hiányával kapcsolatos problémákat. Az iskola vezetősége megtiltotta a találkozót, és azt mondta nekik, hogy „nincsenek abban a helyzetben, hogy tiltakozzanak”.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #18

magyar származású fiút a testnevelés tanár leszidja, amiért szünetben magyarul beszél a barátaival. Azt mondják neki, hogy „itt csak románul beszélnek”. A félelem miatt Tibor kerülni kezdi az osztálytársaival való kommunikációt.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO BULLYING

## ESETTANULMÁNY #19

A 9 éves Mihail a tanára azzal büntette meg, hogy az egész osztály alatt állnia kellett, mert „nem figyelt”. Osztálytársai kinevették, Mihail pedig félelmében elkezdte megtagadni az iskolába járást.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #20

A hetedikes tanuló, Iulia minden nap 4-5 órát kap házi feladatot, beleértve a vakációt is. Ezenkívül a szülei két korrepetálási programba és idegennyelvi tanfolyamra is beíratják. Bár fáradt és szomorú, nincs bátorsága bevallani, hogy ez túl sok.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #21

A 11 éves Robertet otthon gyakran bántalmazza az apja, aki úgy véli, hogy a verés „a fegyelmezés legjobb módja”. Bár a szomszédok hallják, és a fiú gyakran zúzódsokkal jelenik meg az iskolában, senki sem jelenti a helyzetet.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## ESETTANULMÁNY #22

A hatéves Daria minden nap reggeltől estig egyedül van otthon, amíg a szülei dolgoznak. Nem kap figyelmet, rendszeres étkezést vagy érzelmi támogatást. Sokszor sírva alszik el, miközben rájuk vár.

- 1. Melyik gyermek jogát sértik meg?
- 2. Milyen megoldásokat javasol?
- 3. Hogyan hozna létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO BULLYING

 ESETTANULMÁNY #23

*A 13 éves Ioana születésekor kórházban hagyták, és bentlakásos idősok otthonában nőtt fel. Soha nem került családba vagy nevelőszülőkhöz, annak ellenére, hogy egy család két évvel ezelőtt érdeklődést mutatott az örökbefogadása iránt.*

-  1. Melyik gyermek jogát sértik?
-  2. Milyen megoldásokat javasol?
-  3. Hogyan hoznál létre egy online kampányt erről a helyzetről?

 ESETTANULMÁNY #24

*A 15 éves Laviniát folyamatosan sértegeti egy tanára. Amikor megpróbálta jelenteni a helyzetet, azt a választ kapta: „Nincs mit tehetsz, ez csak a te véleményed.” Nem tudta, kihez forduljon, és tehetetlennek érezte magát.*

-  1. Melyik gyermek jogát sértik?
-  2. Milyen megoldásokat javasol?
-  3. Hogyan hoznál létre egy online kampányt erről a helyzetről?

## nO BULLYING

## 1.4. A piros cipők -mese-

*A piros cipők*

Élt egyszer egy szegény, anyátlan árva, akinek még cipője sem volt. Gyűjtögette hát a rongydarabokat, ahol csak rájuk lelt, s hamarosan egy pár piros cipőt varrt belőlük magának. Kicsit ormótlanok voltak a cipők, de szerette őket. Ha rájuk nézett, úgy érezte, gazdag, még ha napestig gyűjtögetnie kellett is a rőzsét a sötét erdőben.

Egy szép napon, amikor rongyaiban és piros cipőjében hazafelé bandukolt az úton, megállt mellette egy aranyozott hintó. Egy öregasszony ült benne, aki azt mondta neki, hogy hazaviszi, s tulajdon lányaként viseli gondját. Elment hát a gazdag öregasszony házába, ahol megfürdették, s szép haját megfésülték. Tiszta fehér alsóneműt kapott, finom gyapjúruhába, fehér harisnyába, csillogó fekete cipőbe öltöztették. Amikor régi ruhái és különösen piros cipői felől kérdezősködött, az öregasszony azt mondta neki, olyan piszkos volt mind, a cipők meg olyan nevetségesek voltak, hogy tűzre vetette őket és minden hamuvá égett.

A gyermek nagyon elszomorodott, mert hiába vette őt most körül pompa és gazdagság, a legnagyobb boldogságot a saját kezével készített cipők jelentették neki. Most állandóan csendben kellett ülnie, nem ugrándozhatott, nem beszélhetett, csak ha kérdezték, ám szívében titkon kis tűz gyulladt és ő egyre inkább vágyódott a piros cipők után.

Amikor a gyermek elérte azt a kort, hogy az Aprószentek Napján bérálásban részesülhessen, az öregasszony elvitte egy öreg, sánta cipészhez, hogy új cipőt készíttesse az ünnepre. A cipész üvegszekrényében a legfinomabb bőrből készült, a csodálatosnál is csodálatosabb pár piros cipő ragyogott. S jöllehet piros cipőben nem illik templomba menni, a gyermek, éhes szíve kívánságára, a piros cipőt választotta. Az öregasszony már nem látott jól, ezért észre sem vette a cipők színét, s fizetett. Az öreg cipész rákacsintott a gyermekre és becsomagolta a cipőket.

Másnap a templomban összegyűlt emberek rosszallóan szemlélték a gyermek cipőit. Csak úgy ragyogtak, mint a kifényesített almák, mint a szívek, mint a vörös szilvák. Mindenki a fejét csóválta; még a falakon lévő szentképek, még a szobrok is helytelenítően nézték a cipőket. A gyermek azonban csak annál jobban szerette őket. Mialatt a püspök énekelt, a kórus zümögött, az orgona fújtatott, ő csak mindennél gyönyörűbb piros cipőire gondolt.

Délutánra az öregasszony tudomást szerzett neveltje piros cipőjéről.

– Soha, soha többé ne viseld ezt a cipőt! – mondta haragosan. De a következő vasárnap a gyermek megint csak a piros cipőket vette fel a feketék helyett, s úgy ment az öregasszonnyal a templomba.

Az ajtónál egy felkötött karú öreg katona állt. Rövid kabátot viselt, a szakállja vörös volt. Meghajolt és engedélyt kért, hogy letörölhesse a port a gyermek cipőjéről. A gyermek felemelte lábát, a katona meg megkopogtatta a cipők talpát, miközben egy kis dal dúdolászott, amitől viszketni kezdett a gyermek talpa.

– Aztán el ne felejts táncolni, – mosolygott a katona és kacsintott.

Az emberek megint ferde szemmel nézték a piros cipőket. A gyermek azonban annyira szerette cipőcskéit, amelyek ragyogtak, mint a karmazsin, mint a piros málna, mint a gránátalma, hogy nem is tudott másra figyelni, alig hallotta a szertartást. Annyira el volt azal foglalva, hogy ide-oda forgatta, csodálta cipőit, hogy még énekelni is elfelejtett.

## nO BULLYING

*Amikor az öregasszonnyal kísértált a templomból, a sebesült katoná utána kiáltott:*

*– Milyen csinos tánccipők!*

*Szavaira a kislány azon nyomban pördült egyet-kettőt. Lábai azonban nem tudtak megállni, s áttáncolt a virágágyásokon, körbetáncolta a templomot, s úgy látszott, nem tud többé uralkodni magán. Először gavotte-ot járt, aztán csárdást, aztán egyedül keringőzött át a mezőn.*

*Az öregasszony kocsis leugrott a bakról, s a kislány után futott, felkapta és visszavitte a kocsihoz, miközben a kislány piros cipős lábai úgy táncoltak a levegőben, mint ha a földet érnék. Az öregasszony és a kocsis húzta, vont, cibálta a piros cipőket, hogy lehúzzák a kislány lábáról. Micsoda látvány; félrecsúszott kalapok, kalimpáló lábak, amelyek végül aztán megnyugodtak.*

*Otthon az öregasszony egy magas polcra dobta a cipőket és figyelmeztette a gyermeket, hogy többé hozzájuk se érjen. Ő azonban csak a cipőket bámulta, csak utánuk vágyódott. Számára továbbra is azok voltak a világ legszebbesebb tárgyai.*

*Úgy hozta a sors, hogy nem sokkal ezután az öregasszony ágynak esett, s amint elmentek az orvosok, a kislány beosont abba a szobába, ahol a piros cipők voltak. Felpillantott rájuk a magas polcra. Sokáig nézte őket, s annyira hiatalmába kerítette a vágy, hogy leemelte a polcra, lábára csatolta őket, gondolván, hogy ezzel senkinek nem árt hat. Amint azonban lábai megéreztek a cipőt, azonnal táncra kerekedtek.*

*Kitáncolt a lány az ajtón, le a lépcsőn, először gavotte-ot járt, aztán csárdást, majd a keringő merész, gyors fordulatainak egymásutánja következett. A lány repesett a boldogságtól, s addig nem is jött rá, hogy baj van, amíg észre nem vette, hogy amikor balra akar lépni, a cipők ellenállhatatlanul jobbra húzzák. Amikor forogni akar, a cipők egyenesen járnak. A cipők iányították a lány lépéseit és nem fordítva, s egyenesen végigtáncoltak az úton, át a sáros mezőn, be a sötét, homályos erdőbe.*

*Ott állt egy fának támaszkodva a vörös szakállú katoná, karján kötés, vállán rövid kabátja.*

*– A mindent! – mondta, – milyen csodás tánccipők,*

*A gyermek rémülten próbálta lecibálni a cipőket, de minél inkább erőlködött, azok annál erősebben simulak lábára. Fél lábon ugrándozott, hogy levegye őket, de az a lába, amelyik a földet érte, tovább táncolt, s az sem nyugodott, amelyik épp a kezében volt.*

*Egyre csak táncolt, táncolt, táncolt. Hegytetőkön át, völgyekbe le, esőben, hóban, napsütésben egyre csak járta a táncot. Táncolt éjszaka, táncolt hajnalhasadáskor, s még a szürkületben is csak táncolt szakadatlan. De nem volt jó táncolni. Rettenetes volt. Nem volt egy perc pihenője sem.*

*Betáncolt egy templomudvarba, ahol egy félelmetes szellem állta útját, s így szólt hozzá:*

*– Addig táncolj a piros cipőidben, amíg kísértetté nem válsz, míg bőröd csontjaidon nem lifeg, míg más nem marad belőled, mint táncoló belsőségeid. Táncolj át a falvakon, kopogtass minden ajtón háromszor, s az emberek, ha kinéznek és megpillantanak, rettegjenek, hogy sorsodra jutnak. Táncoljatoz csak piros cipők, táncoljatoz.*

*A kislány kegyelemért kezdett el könyörögni, de még mielőtt végigmondta volna, piros cipői továbbvitték. Áttáncolt a tuskókrokon, át a patakokon, a sövényeken, nem állt meg, míg régi otthonához nem ért, mely most gyászba borult. Meghalt az öregasszony, aki befogadta őt. Ő azonban csak táncolt, csak táncolt, mert táncolnia*

## nO BULLYING

*kellett. Kimerülten és rettenetes félelemmel betáncolt abba az erdőbe, ahol a város bakója lakott. Falon lógó bárdja remegni kezdett, amikor megérezte a kislány közeledtét.*

*– Kérlek! – esedezett a bakóhoz, amint ajtójához táncolt. – Kérlek, vágd le cipőimet, szabadíts meg ettől a borzalmas sorstól.*

*A bakó pedig elvágta a piros cipő pántjait éles bárdjával. De a cipők csak nem estek le lábáról. A leány keserves sírásba kezdett, hogy élete már nem ér semmit, s kérte a bakót, hogy vágja le lábait. Ő pedig levágta. A piros cipős lábak pedig tovább táncoltak, át az erdőn, át a dombon és eltűntek a szemük elől. A leányból szerencsétlen nyomorék lett, s mások szolgálójaként kellett életét tengetnie, de soha többé nem vágyakozott piros cipők után.*

## nO bULLYING

## 1.6. Műhelyvezetés alapjai

## nO bULLYING

## AMŰHELYVEZETÉS ALAPJAI

- összegzés -

## ELŐKÉSZÜLETEK

## ➤ Csoportvezetők felkészülése

## 1. Célok definiálása

- Programkészítés - nem merev forgatókönyv, fontos a rugalmasság, több lehetőség felsorolása

- Időbeli, térbeli, tárgybeli keretek, szabályok, alapelvek meghatározása

## 2. Módszertani csomag összeállítása - célja serkenteni a résztvevők saját tapasztalatait

## 3. Ismeretanyag - élményeken alapuló kognitív megerősítés

## nO BULLYING

### CSOPORTFOLYAMAT

- Folyamatosan változó dinamikus rendszer
- Fontos meghatározni:
  - a csoport egyes fázisaihoz rendelt fejlesztési folyamatokat,
  - fel kell mérni az önismereti érintettséget, mélységet,
  - figyelembe kell venni az egyes csoportfejlődési szakaszokat és a csoport várható igényeit,
  - meg kell határozni, hogy az egyes csoporttagok kiinduló állapota és fejlődési potenciálja csoportszinten hogyan tud megfelelni,
  - meg kell terveznünk, hogy a fejlesztési folyamat milyen egyéb meglévő, vagy pótlandó kompetenciát igényel, illetve a fejlesztésünk milyen egyéb kompetencián belüli fejlődéssel jár.

### STRUKTURÁLT GYAKORLATOK KIVÁLASZTÁSA

- Fontos átgondolni:
  - Működési, hatásmechanizmus
- A foglalkozást minden esetben adaptálni kell a csoportra!
  - Ha páros, vagy hármas gyakorlatot tervez, mit tesz abban az esetben, ha páratlan, vagy hárommal nem osztható lesz a csoport létszáma.
  - A foglalkozás során átélhető élmények összhangban vannak-e a csoport fejlődési fázisával?
  - A foglalkozás a rendelkezésre álló térben megvalósítható-e?
- Minden találkozó külön felépítést igényel, külön dinamikával.

## nO bULLYING

### MŰHELYFOGLALKOZÁSFELOSZTÁSÁNAK TERVEZETE:

- Bevezető/Felmelegedés – ide tartoznak az újbóli egymásra hangolódást szolgáló tevékenységek, mint a bejelentkező kör, rövid mozgásos bemelegítő gyakorlatok, továbbá ráhangoló gyakorlatok, melyek feldolgozása is rövid, vagy akár el is maradhat. Itt kaphatnak szerepet a páros gyakorlatok is.
- Aktív szakasz – fokozatosan mélyülő, majd visszahűtő önismereti, kompetenciabővítő gyakorlatok sora, melyben az alkalom közel felénél található a legmélyebb önismereti, kompetenciafejlesztő foglalkozás.
- Lezárás/Lehűlés – az aktív szakasz zárásaként, rövid, mozgásos, levezetések, illetve az adott alkalom értékelése történik.

### AZ ELSŐ TALÁLKOZÁS ÁLLOMÁSAI

- Bemutatkozás
- Keretek, normák, csoport szabályok meghatározása -biztonságot adnak
  - Fontos, hogy ezeket a csoport vezetők is betartsák!
- Alapszabályok: titoktartás; én-beszéd; egymás tisztelete, elfogadása; a döntés szabadsága
- Hasznos szabályok: mobiltelefon használat, pontosság, passzolás, kérdezés joga
- Elvárások, félelmek tisztázása- pl. Szociometria gyakorlat

## nO BULLYING

### NÉHÁNYJÁTÉK:

- Bemelegítő, ráhangolódo gyakorlatok :A csoport indulását és a későbbi eredményes és jó hangulatban történő munkáját segítik a bemelegítő, ráhangolódo gyakorlatok. Klasszikusan ide tartoznak a névhúzással, nevek memorizálásával, névjegykártya készíttéssel történő ismerkedést szolgáló feladatok.
- Interaktív gyakorlatok: Lényegük a tagok közötti interakció, amikor két vagy több személy egymással verbális vagy nem verbális üzenetet vált. Klasszikusan ide tartoznak a rajzos, az asszociációs, valamint az érzékelésen alapuló játékok.
- Önismereti kérdőívek: Ide tartoznak az ún. papír-ceruza tesztek, amiket a résztvevők maguk vagy egymásnak értékelnek. Az önismereti kérdőívek szerkesztett tesztek, amelyek segítenek az önfejlesztésben, a személyiség feltárásában.

- Akváriumgyakorlatok: Három-négy személynek a kör közepén el kell játszania egy szituációt, például meg kell vitatniuk egy kényes témát, meg kell győzniük egymást. A többiek körülöttük ülnek, és nem szólhatnak bele, csak megfigyelők, a játék végén a megbeszélés során válnak aktívvá.
- Csoportos feladatmegoldások: Ebbe a kategóriába tartoznak a problémamegoldó jellegű és csoportos élményszerű játékok, amikor az együttműködés és a közös feladatmegoldás válik dominánssá.
- Kombinált feladatmegoldások: Ezekben a típusú játékokban keveredik az egyéni és a csoportos munka. Bármely feladat típus alkalmas arra, hogy annak egyéni vagy csoportos feldolgozását követően plenáris módon megbeszéljük a tanulságokat, következtetéseket vonjunk le, közöljük egyéni benyomásainkat és a plénum előtti ismertetéssel tanuljanak a résztvevők egymástól is.
- Szerepjátékok: Helyzetgyakorlatok, amelyek a legtöbb csoport alapvető feladattípusát képezik, amely lehetővé teszi szituációk, szerepek eljátszása során az érzelmi átélést és a tapasztalati úton történő ismeretszerzést kockázatmentes helyzetben.
- Zárógyakorlatok: A zárógyakorlatok célja a csoport befejeződésének, a hazatérésnek tudatosítása, a lezárás élményének felerősítése. Klasszikusan gyakoriak a megkezdett mondatok befejezésesei, amikor a tréning egy körkérdéssel zárul (pl. Hogy éreztem magam a tréningen? Mit tanultam önmagamról?), amire aztán minden résztvevő válaszol egy mondatral.

## nO bULLYING

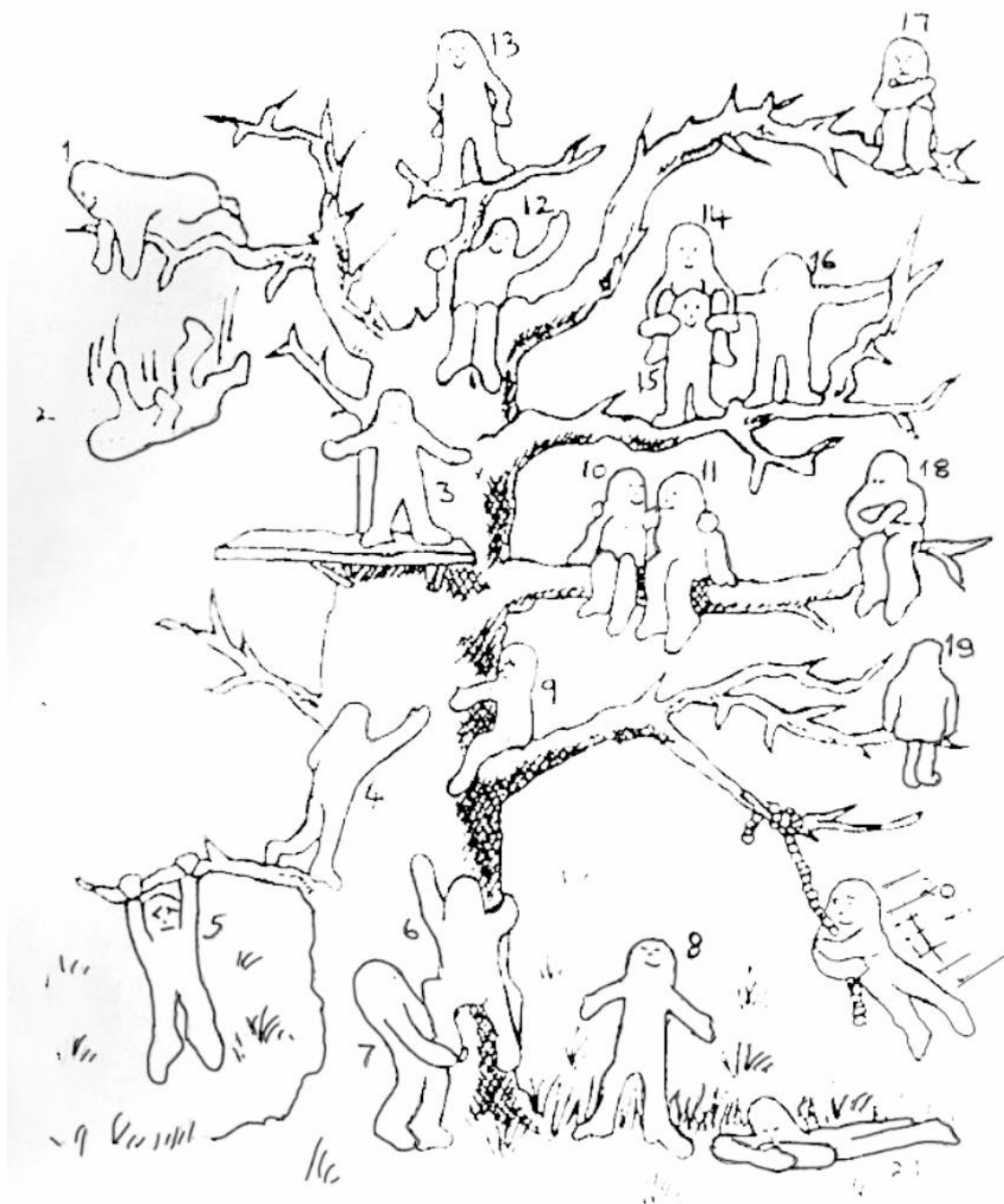
## TÉRBELI FELTÉTELEK

- kényelmesen elférnek a csoporttagok, körbe ülve, illetve egyéb mozgásos gyakorlatok elvégzéséhez is van elegendő hely,
- világos, szellős, zajmentes,
- legyen hangszigetelt és zárt, hogy a bent zajló folyamatokat se hallani, se látni ne lehessen,
- viszonylag könnyen megközelíthető mindenki számára (beleértve a mozgásukban korlátozott csoporttagokat is),
- nem kötődik semmilyen módon a csoporttagok semmilyen életteréhez.

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

interreg-rohu.eu

Jelen anyag tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió hivatalos álláspontját. (Csak projekt kedvezményezettek által szerkesztett dokumentumok esetén használandó, amennyiben releváns.)

**nO BULLYING****2.1. Visszajelző lap**

## IRODALOMJEGYZÉK

Alin, L. (2021). Drepturile copilului în contextul digitalizării: provocări și responsabilități. *Revista Română de Dreptul Copilului*, 2(1), 15–29.

Bauer, A., & Varga, A. (2016). *Projekttervezés és pályázatmenedzsment kézikönyv civil szervezeteknek*. Civil Kollégium Alapítvány.

Bányai, E. (2008). A szupervízió története és funkciói a szociális munkában. *Tanulmány a szupervízió fejlődéséről*.

Băban, A. (2019). *Psihologia sănătății și intervenții comunitare*. Editura Polirom.

Bárdos, J. (2017). *Táborszervezés a gyakorlatban: Útmutató pedagógusoknak és civil szervezeteknek*. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.

Besnyi, Sz., & Nagy, G. M. (2019). *A játék nem játék!* (3. újraserkesztett kiadás). Optimustréning – Katalizátor Kiadó

Bibu, N., & Brîndaș, M. (2012). Project management in Romanian NGOs. *Revista de Management Comparat International*, 13(1), 55–61.

Brysk, A., & Choi-Fitzpatrick, A. (2012). *From human trafficking to human rights*. University of Pennsylvania Press.

Cîrstea, M. (2016). *Activități outdoor și educație nonformală în taberele pentru tineri*. Editura Universității din București.

Dallos, R., & Draper, R. (2010). *An introduction to family therapy: Systemic theory and practice* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.

Darvas, Á., & Tausz, K. (2017). *Gyermekevédelem Magyarországon: Helyzetkép és kihívások*. ELTE Eötvös Kiadó.

Deli, K. (Szerk.). (2018). *Sokszínűség: Érzékenyítő gyakorlatok gyűjteménye* [Alapja: *Diversity Activities – Resource Guide*, University of Houston, Division of Student

## nO bULLYING

Affairs and Enrollment Services]. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Intézet, Romológia és Nevelésszociológia Tanszék, Wlislócki Henrik Szakkollégium. ISBN: 978-963-429-302-6

Dobák, M., & Hortoványi, L. (2017). *Vezetés és szervezés: Menedzsment az elméletben és gyakorlatban*. Akadémiai Kiadó.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). (2023). *European drug report 2023: Trends and developments*. Publications Office of the European Union.

Facione, P. A. (1990). *Critical thinking: A statement of expert consensus for purposes of educational assessment and instruction (The Delphi report)*. American Philosophical Association.

Farkas, J. (2018). *Kortársbántalmazás és megelőzése az iskolában*. Debreceni Egyetemi Kiadó.

Farkas, L. (2018). *Élménypedagógia a gyakorlatban: Módszertani kézikönyv tanároknak és tréningvezetőknek*. Kapocs Kiadó.

Farkas, L. (2018). *Szabadidős programok és ifjúsági táborok módszertana*. Kapocs Kiadó.

Ferenczi, G. (2016). Szociális kompetenciák fejlesztése csoportmódszerekkel. *Iskolakultúra*, 26(9), 36–47.

Görög, M. (2020). *Projektmenedzsment módszertan: Elmélet és gyakorlat* (5. kiadás). Akadémiai Kiadó.

Gősi, Zs., & Krajcsovics, É. (2014). *Táborozási kézikönyv: Tanácsok és módszerek gyermek- és ifjúsági táborok szervezéséhez*. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.

Herczog, M. (2007). Gyermekvédelmi rendszer és gyermekjogok Magyarországon. *Esély*, 18(1), 3–20.

Holloway, E. L. (1995). *Clinical supervision: A systems approach*. Sage Publications.

## nO BULLYING

Ife, J., & Tesoriero, F. (2014). *Community development: Community-based alternatives in an age of globalisation* (4th ed.). Pearson.

Ionescu, I. (2018). *Traficul de persoane în România: Fenomenologie și politici publice*. Editura Pro Universitaria.

Kapitány-Fövény, M. (2019). *Kortárssegítés és prevenció*. HVG Kiadó.

Kiss, N. (2013). Az emberkereskedelem társadalmi háttere és a megelőzés lehetőségei. *Belügyi Szemle*, 61(1), 127–143.

Klein, S., & Tóth, L. (2017). *Játék és élmény az iskolában: Csoportépítő és drámapedagógiai feladatok gyűjteménye*. Akadémiai Kiadó.

Lansdown, G. (2005). *The evolving capacities of the child*. UNICEF Innocenti Research Centre.

Lukács, P. (2019). *Élménypedagógiai táborok tervezése és lebonyolítása*. ELTE PPK Kiadó.

Márványkövi, F. (2019). A serdülőkori szerhasználat rizikótényezői. *Addiktológia*, 19(2), 29–42.

Mihály, I. (2019). Kritikai gondolkodás fejlesztése a digitális környezetben. *Educatio*, 28(1), 89–99.

Németh, L., & Fodor, J. (2017). *Inspiráció az asszociációs kártyákkal való munkához: Közel 100 gyakorlat OH kártyákkal*. Magánkiadás, Budapest.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.

Pascu, D., & Matei, A. (2020). Prevenirea consumului de droguri în rândul adolescenților din România. *Revista Română de Sociologie*, 31(3–4), 255–270.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00540.x>

## nO BULLYING

Priest, S., & Gass, M. A. (2018). *Effective leadership in adventure programming* (3rd ed.). Human Kinetics.

Ranschburg Jenő (2003). *A serdülőkori válság és a kortárskapcsolatok szerepe*. In: Pszichológia a pedagógiában, 17(1), 23–29.

Rácz, J. (2017). A serdülőkori rizikómagatartások és megelőzésük. *Addiktológia*, 18(1), 25–41.

Rudas, J. (2011). *Javne örökösei: Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*. Oriold és Társai Kft.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>

UNICEF Romania. (2018). *Human trafficking and exploitation of children in Romania*. <https://www.unicef.org/romania/>

Varga, S. (2021). Szupervízió a szociális segítségben. *Szociális Szemle*, 5(2), 11–26.

Vukosavljević, N. (2005). *Az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatos tréningek kézikönyve a felnőttekkel való foglalkozásokhoz*. Centre for Nonviolent Action.

Vikár György (1980). *Az ifjúkor válságai*. Gondolat Budapest

Vitéz, F. (2015). *Csapatépítő játékok és élménypedagógiai gyakorlatok kézikönyve*. ELTE PPK Kiadó.

Wenger-Trayner, E., & Wenger-Trayner, B. (2020). *Learning to make a difference: Value creation in social learning spaces*. Cambridge University Press.

Zsiros, E. (2020). Iskolai zaklatás – pedagógiai kihívások és válaszok. *Új Pedagógiai Szemle*, 70(5–6), 41–58.