



# Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2022. január - önkormányzati hírlevél



# Bántanak!

Már nem olyan vidám hely az iskola, mint korábban? Rendszeresen bántanak szóban vagy fizikailag? Már az interneten sincs nyugtod? Sajnos nem egyedül, ami veled történik, de szerencsére nem vagy egyedül. Kérj segítséget most!

## SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Időnként előfordul, hogy az iskolában valaki vagy valakik bántanak téged? Szomorú leszel, csalódott, visszahúzódó és tanácstalan? Nem érted, hogy miért csúfolnak, közösitenek ki, vagy bántanak testileg, hiszen te nem tettél semmi rosszat? Tudnod kell, hogy nem veled van a baj, valóban nem szolgáltatál rá a bántásra! Ideális célponttá sokszor attól válsz, hogy láthatóan kiborulsz, megsemmisülsz, vagy ha nem áll melléd senki. Talán azt sem érted, hogy miért nem tesz senki semmit, vagy éppen miért nevetnek ezen.

## Mit tehetsz ez ellen?

- Keress szövetségest! Segíthet neked egy osztálytársad, barátod, aki láthatóan nem „dől be” az elkövetőnek, tehát nem nevet, ha téged bántanak. Kérd meg, hogy álljon melléd!
- Beszélj erről szüleiddel! Kérdezd meg, ők mit tennének ilyen helyzetben, vagy ha úgy érzed, nem tudod az ő bevonásuk nélkül megoldani a helyzetet, beszéljétek meg, mit tehettek a megoldás érdekében!
- Ha a helyzet kezd elfajulni, mindenképp jelezd azt egy tanárnak, akiben megbízol!

A segítségkérés nem minősül árulkodásnak, ettől nem kell tartanod.

- Keresd fel iskolád pszichológusát! Beszélj neki arról, ami történt, és próbáljátok együtt megérteni a helyzetet, kitalálni a megoldást.
- Ne feledd, hogy nem vagy egyedül, és több helyről tudsz segítséget kérni. Tedd meg ezt időben!



A Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács figyelemfelhívó kisfilmje segít neked, hogy felismerd a bullying jeleit, és hogy kiállj magadért vagy másokért. A videót az alábbi linken tudod megtekinteni:

[https://www.youtube.com/watch?v=LNtZWIOS0g&list=PLZ7ANFhCF4V37yi3P\\_xsN4vx3I96IrQ8W&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=LNtZWIOS0g&list=PLZ7ANFhCF4V37yi3P_xsN4vx3I96IrQ8W&index=4)

Tudj meg többet a témáról a <http://www.kerjsegitseget.com> oldalon!

Zala Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Alosztálya