

B U D A P E S T

16/12/2025

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

## Interjú a bullyingről

– Ökrös Dorinát, rendelőnk új gyermekpszichológusát kérdeztük



**Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Ökrös Dorinát, a Kertváros Pszichológiai Rendelő új gyermekpszichológusát kérdeztük a bullyingről, annak jeleiről, hatásairól és a szülők lehetőségeiről.**



**KM:** A bullying sajnos egyre gyakrabban szóba kerül óvodai és iskolai közegben. Mi számít pontosan bullyingnak, és miben más, mint egy „szokásos gyerekes veszekedés”?

**Ökrös Dorina:** Nagyon fontos különbséget tenni konfliktus és bullying között. A konfliktus a gyerekek természetes interakcióinak része, ahol két fél kölcsönösen vitába kerül. A bullying viszont **ismétlődő, szándékos bántalmazás**, ahol erőegyensúly-beli

**különbség** van: az egyik fél kiszolgáltatottabb, gyengébb vagy kevésbé tud kiállni magáért. Lehet fizikai, verbális, kapcsolati (kiközösítés), illetve online térben megjelenő bántalmazás is. A lényeg, hogy tartósan sérti a gyermek biztonságérzetét és önértékelését.

**KM:** Milyen jelekből sejtheti egy szülő, hogy a gyermeke áldozattá vált?

**Ökrös Dorina:** Gyakran a gyerek nem tudja vagy nem meri elmondani, mi történik vele, ezért a szülőknek kell figyelniük a viselkedésváltozásokra. Ilyen lehet a hirtelen **reggeli hasfájás, fejfájás**, az iskolába indulás kerülése, az étvágytalanság, a romló teljesítmény, a szorongás, a síróság vagy az alvászavar. Előfordul, hogy a gyermek hazaérve kimerült, ingerlékeny vagy bezárkózó.

**KM:** És mi jellemző azokra a gyerekekre, akik bántalmazóvá válnak?

**Ökrös Dorina:** Fontos tudni, hogy a bántalmazó gyerek sem „rossz”, hanem ő is valamilyen szükséglettel, elakadásból cselekszik. Sokszor impulzívabb, nehezebben szabályozza az indulatait, vagy otthon ő maga is érez érzelmi vagy fizikai feszültséget. Előfordulhat, hogy a kortársak szemében „menőnek” tűnik a dominancia, így jut megerősítéshez. A lényeg, hogy a bántalmazó viselkedés mögött is ott van egy fejlődési nehézség, amit szakemberrel együtt lehet a leghatékonyabban kezelni.

**KM:** Milyen rövid- és hosszú távú hatásai lehetnek a bullyingnak?

**Ökrös Dorina:** Rövid távon a gyermek **szorongóvá, bizonytalaná, önértékelésében sérültté** válhat. Gyakoriak a testi tünetek, a tanulási nehézségek vagy a társas kapcsolatok

kerülése. Hosszú távon a tartós bántalmazás akár depresszióhoz, szorongásos zavarokhoz, bizalmi problémákhoz vagy önértékelési zavarokhoz is vezethet. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy minél korábban felismerjük és megállítsuk.

**KM:** Mit tehet a szülő, ha gyanítja, hogy a gyermeke bullying áldozata?

**Ökrös Dorina:** Az első és legfontosabb a **biztonságos kapcsolat**. Hallgassuk meg ítélezés nélkül, legyen tere megosztani az érzéseit. Nagyon fontos, hogy ne hibáztassuk („miért nem szóltál?”), hanem támogassuk, és biztosítsuk róla: **nem ő a hibás**. Ezután érdemes az óvónővel vagy osztályfőnökkel beszélni, és közösen megoldást keresni. Ha a gyermek már erősen szorong, vagy a helyzet elhúzódik, a pszichológiai támogatás sokat segíthet a megküzdésben és az önbizalom helyreállításában.



**KM:** Hogyan lehet megelőzni, hogy egy gyermek bántalmazó vagy áldozat legyen?

**Ökrös Dorina:** A megelőzés alapja az **érzelmi nevelés**. Ha a gyerek megtanulja felismerni és kifejezni az érzéseit, ha otthon

empatikus mintát lát, sokkal könnyebben kezeli a konfliktusokat. Emellett fontos az önbizalom, a határhúzás tanítása, a problémamegoldás és a szociális készségek erősítése. Iskolai környezetben a közösségfejlesztő programok, érzékenyítés és a jól működő pedagógusi jelenlét óriási védőfaktor.



**KM:** Végül: mi az a legfontosabb gondolat, amit érdemes a szülőknek útravalóul adni?

**Ökrös Dorina:** Soha ne féljünk segítséget kérni! A bullying nem „csak gyerekcsíny”, hanem valódi lelki terhet okozhat. Ha időben felismerjük és közösen cselekszünk – szülők, pedagógusok, szakemberek –, akkor rengeteget tehetünk azért, hogy a gyermekek biztonságban, támogatva és önbizalommal telve nőhessenek fel.

**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Ökrös Dorina:** Én is köszönöm! Nagyon fontos, hogy erről a témáról minél többet beszéljünk.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Szülők és Érdeklődők!

Bár még ősz van, sokan már most elkezdünk lélekben készülni a karácsonyra. Októberi hírlevelünkben ehhez adunk ötleteket és újdonságokat.

### ☀️ Karácsonyi Érzelemkártya

Már elérhető a különleges, ünnepi kiadású Karácsonyi Érzelemkártya – játékos és szeretetteljes eszköz, amely segít a gyerekeknek megfogalmazni, felismerni és kifejezni az érzéseiket az ünnepi készülődés során. Ideális közös családi beszélgetésekhez vagy ajándéknak is.



### 👉 Tanács szülőknek – érzelmi nevelés az ünnepek előtt

Engedjük, hogy a gyerekek is részesei legyenek az előkészületeknek. Ha bevonjuk őket – például díszek készítésébe, közös főzésbe, vagy akár az ajándékok előkészítésébe –, nemcsak ügyességüket fejlesztjük, hanem az érzelmi biztonságukat is erősítjük.

### 🎁 Új kiadványunk

A nagy sikerű Gondolatnapló után megjelent a legújabb Nyugi napló is, ami egy írásos, rajzos és gyakorlati feladatokat tartalmazó önismereti eszköz, amit 7 éves kortól ajánlunk a gyerekek és fiatalok lelki egyensúly megőrzésének támogatásához.

### 🎁 Ajándék online konzultáció vásárlás mellé

6000 Ft feletti vásárlás esetén egy 15 perces ingyenes pszichológiai konzultációt ajánlunk fel. Ez a beszélgetés kifejezetten az online eszközhasználat vagy a játék közben felmerülő pszichológiai kérdések és nehézségek köré épül, illetve egyéb érzelmi témával kapcsolatos.

### 👉 A konzultáció igénybevételéhez:

1. Vásárlás után küldjön nekünk egy emailt a [szerveztoseg@kertvarosdigi.eu](mailto:szerveztoseg@kertvarosdigi.eu) címre, hogy

érdeklődik a konzultáció iránt.

2. Utána küldünk Önnek egyeztető e-mailt az időpontfoglaláshoz.

 **Használják ki az őszi estéket közös játékokra, beszélgetésre** – a meghitt ünnepi hangulat már most elkezdődhet.

Sok szeretettel:

a Kertváros Digi és a Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata