

# Újpalota Sportegyesület

1976



|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Polgármesteri Hivatal | Bejegyzett |
|                       | 9453/2017  |
| 2017 JAN 20.          |            |

|   |            |            |
|---|------------|------------|
| Budapest Fővárosi Állam- és Kormányrendészeti Hivatal<br>Központi Iktató 4. |            |            |
| Iktatószám: 1/4806-1/2017   |            |            |
| 2017 JAN 23.  |            |            |
| Előszám:  | Melléklet: | Ügyintéző: |
| 1/45931/2016  | db         | Palló J.   |

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

„Ne legyél áldozat” - női önvédelem 221/2016 sz. pályázat megvalósítása

### Megvalósulás helyszíne:

Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola

KONTYFA Középiskola, Általános Iskola és Óvoda

László Gyula Gimnázium és Általános Iskola

### Megvalósítás ideje:

2016. 09. 05. – 2016. 12. 20.

A programunk célja az volt, hogy a kerületünkhöz tartozó oktatási intézményekben egységes oktatási anyagból, oktatási szemlélettel képezzük a gyerekeket, korukhoz igazodva megismerhessék a leggyakrabban előforduló veszélyes helyzeteket és elsajátíthassák a különböző önvédelmi módszerek alapjait.

Pontosabban az áldozattá válás megelőzése volt a cél, a kockázatok minimalizálása. Hogyan ismerhetjük fel a számunkra veszélyes szituációkat, és hogyan kerülhetjük el azokat. – ha sikerül. És ha nem? Hogyan, milyen eszközökkel vehetjük fel a harcot, vagy hogyan térhetünk ki egy-egy veszélyes szituációból? Természetesen itt most a leányok oktatása volt feladat.

Telefonos egyeztetés után minden oktatási intézményt felkerestünk személyes megbeszélésre. (Örömmel és segítőkészséggel vártak, ahol nem, ott konkurenciát véltek felfedezni, az ott működő „önvédelem féleség” miatt – nem véletlenül...) Az iskolákban a maximális segítség, hogy tanórai keretek között végezhattük munkánkat.

Az iskolai programban főként a bántalmazás, a szexuális erőszak, a különböző agresszív vagy veszélyes helyzetek elkerülésének lehetőségei/esélye, a veszély felismerése és az alapvető önvédelmi technikák, módszerek megismertetése, gyakorlása volt a fő cél. Jobb volt így, hogy külön tarthattuk az órát a lányoknak, mert hatásosabbak voltak, maguk között jobban megnyíltak, nem rivalizáltak, nyitottabban beszéltek,

kérdeztek. – És kérdeztek is, rengeteg kérdésre kellett válaszolnunk, amit természetesen úgy tettek fel, mintha nem is velük történt volna...

Az iskolákban osztályszinten oktattunk, volt, hogy csak egy osztálynak volt órája, de ha sikerült, - mert segítettek a testnevelő tanárok,- akár három, négy osztály leány csapata is megjelent. Szituációs gyakorlatokat végeztünk, amelyben biztonságos környezetben élték át és tapasztalták meg egy esetleges támadás során fellépő reakciókat, érzéseket, az agresszió és a félelem kezelésének szükségességét, majd ezek megbeszélése, tapasztalatok értékelése, feldolgozása közösen történt. Legtöbbször sokként élték meg a gyakorlatokat! „ez velem nem történhet meg”, és szinte minden esetben a védekezés teljes hiánya, (példa, mit tegyek, ha egy szórakozóhelyen, az illemhelyen megtámadnak, egyedül megyek az utcán és jön utánam valaki, megragadnak a hajamnál fogva, lerántanak a földre, rám mászik valaki, stb.) – amit csak sok-sok gyakorlással lehet minimalizálni.

A délutáni nyílt napokon próbálkoztunk az alapokkal, eszközös (kés, pisztoly, bot, stb.) önvédelemmel, és tanulással.

Számos kérdésre több válasz is lehetett, mindig van, volt, választási lehetőség, amit abban a pillanatban kell meghozni, függetlenül attól, hogy az jó, vagy sem. Nehéz helyes döntést hozni, nekünk, felnőtteknek is, nem várhatjuk el a gyerekektől, inkább megpróbálunk segíteni nekik, hogy jobb döntést hozzanak.

Jól tudjuk, egy-egy óra oktatás szinte csak arra elegendő, hogy felkeltsük az érdeklődést, és tapasztalatból tudjuk, főleg azokat kellene elérnünk, akik maguktól nem jelennek meg különböző önvédelmi edzésen... Talán ezért is könnyelhetjük el sikeresnek a projektet, mert mindenre, amit tettünk, nagy megelégedettség volt a visszhang. Iskolákban a szituációs gyakorlatok tömkelege, a földön való közlekedés, esések, gurulások, és a polifoam „botokkal” való harc volt a nyerő!

### **Tanulságok:**

Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola

Messze a legnyitottabb és legegítőkészebb hozzáállást tapasztaltunk, a legtöbb osztály és legtöbb leány vett részt.

KONTYFA Középiskola, Általános Iskola és Óvoda

Igazán érdekes volt, hogy egy kerületen belül mennyire más a leányok „összetétele”... Ebből adódóan nem a legegyszerűbb, sokkal több odafigyelést és segítséget igényelnek, januártól visszatérünk, és külön is foglalkozunk az osztályokkal, ill. a bennük levő klikkekkel, ahol ténylegesen harcolnak egymással, mint a filmekben. (ezt sokan nem tudják, nagyobb az erőszak, és mindig jelen van.)

László Gyula Gimnázium és Általános Iskola

Látszólag minden segítséget megkaptunk...



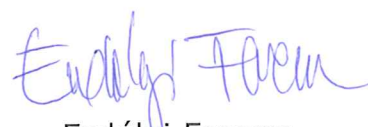
## Konklúzió:

Hiába a lehetőség, hogy ingyenes délutáni órákat tartunk, nem jönnek, mert ahogy véget ér az iskola, mindenki rohan tovább. Külön tanár, stb. Ráadásul össze-vissza végeznek, így lehetetlen a tanítás végét belőni, ha meg egyszer elmennek, már nem jönnek vissza. Szóval marad az a lehetőség, amit egyre többen szorgalmaznak, hogy tanítási órákon belül kell tanítani az önvédelmet. Fontos lenne a pedagógusok bevonása a foglalkozásokba, mert mint tapasztaltuk, rájuk férne egy kis továbbképzés, mert az alapokat sem sikerült elsajátítani az önvédelemből. Lehet az oktatás hibája, a „régén jártam iskolába,” az „akkor ezt nem tanították,” stb. A lényegen nem változtat, a fiatalok, akik nyitottan vették az óráinkat, nekik is csak újat mutattunk, főleg szituációs helyzetekben.

Programunk nyitott volt, megtekintette Dr. Pintér Gábor alpolgármester úr, Tajty Réka kabinetvezető asszony, minden érintett iskola igazgatónöje, testnevelő tanárok, - és nem testnevelő tanárok.

Köszönjük az Önkormányzat segítségét!

Budapest, 2017. január 06.



Erdélyi Ferenc

Újpalota Sportegyesület  
elnök

Mellékletben fényképek!

