



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA


Topli dom za svako dijete

VRŠNJAČKO NASILJE

PRIRUČNIK ZA ODRASLE



www.sos-ds.ba

A close-up photograph of two young children, a boy and a girl, laughing heartily. The boy on the left is wearing a red and blue striped shirt, and the girl on the right is wearing a blue and red striped shirt. They are both smiling broadly, showing their teeth. The background is dark and out of focus.

Djetetom se smatra svaka osoba
mlađa od 18 godina, ukoliko se
zakonom date zemlje
punoljetstvo ne stiče ranije.

(Konvencija o pravima djeteta, član 1)



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

VRŠNJAČKO NASILJE

PRIRUČNIK ZA ODRASLE

Izdavač:

SOS Dječija sela Bosna i Hercegovina
www.sos-ds.ba

Autorice:

Jasna Sofović,
nacionalna savjetnica za zastupanje prava djece
Berima Hačam,
nacionalna menadžerica Programa jačanja porodice

Lektorica:

Naida Pekmezović,
diplomirana lektorica b/h/s jezika

Dizajn:

Triptih d.o.o. Sarajevo

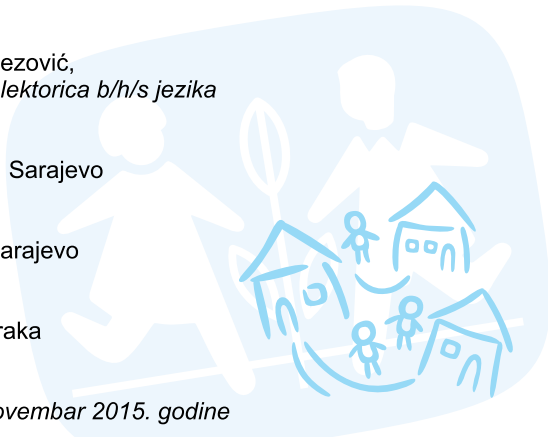
Šampa:

AmosGraf Sarajevo

Tiraž:


1000 primjeraka

Sarajevo, novembar 2015. godine



SADRŽAJ

- 4 Odrastanje
- 5 Značaj vršnjaka za odrastanje
- 7 Vršnjačko nasilje/zlostavljanje i vršnjačko zadirkivanje
- 9 Šta je sve vršnjačko nasilje/zlostavljanje?
- 10 Neke činjenice o vršnjačkom nasilju/zlostavljanju
- 12 Gdje se događa vršnjačko nasilje/zlostavljanje?
- 13 Ko može biti nasilnik/zlostavljač?
- 14 Koje su posljedice vršnjačkog nasilja/zlostavljanja?
- 16 Ko su djeca koja čine nasilje/zlostavljači?
- 17 Šta učiniti i kako pomoći djetetu koje se ponaša nasilno?
- 20 Ko su djeca žrtve nasilja?
- 22 Šta učiniti i kako pomoći djetetu koje je žrtva nasilja?
- 24 Kako pomoći djeci da se zaštite i postanu otpornija na zlostavljanje od svojih vršnjaka?
- 26 Šta učiniti da nasilja bude manje?
- 28 Programi za prevenciju nasilja u školama
- 32 Literatura

A close-up photograph of three children smiling joyfully. The child on the left is wearing a black beanie with a white and blue graphic design. The child in the middle is partially obscured, and the child on the right is in the foreground, looking towards the left. The background is blurred.

Država će zaštititi dijete od svih oblika zlostavljanja počinjenih od svojih roditelja ili drugih osoba, koje se o njemu/njoj staraju i uspostaviti će odgovarajuće programe prevencije i pomoći žrtvama zlostavljanja.

(Konvencija o pravima djeteta, član 19)

Odrastanje

Odrastanje je dinamičan i buran period prelaska iz djetinjstva u doba odraslog, period tjelesnog, spolnog, mentalnog i socijalnog sazrijevanja. Suština psiho-socijalnih promjena ogleda se u činjenici da dijete, koje je bilo zavisno od odraslih, postaje sve samostalnije i odgovornije, a njegovi odnosi sa vršnjacima i osobama suprotnog spola mijenjaju se i dobijaju nove kvalitete. Djeca u pubertetu i adolescenti mnogo vremena provode sa vršnjacima, tako da često postaju bliskiji sa njima nego sa roditeljima. Tokom razvoja identiteta, za neka pitanja i probleme obraćaju se roditeljima, a za druga prijateljima.

Potrebno je vrijeme da mladi čovjek koji odrasta i mijenja se formira stavove, uspostavi socijalne veze, pronađe i definira sve svoje uloge i napravi profesionalni izbor. U ovoj situaciji narušenog kontinuiteta razvoja, izgradnja identiteta je plodan period i šansa za izgrađivanje samostalnosti, samopoštovanja, samopouzdanja, odgovornosti, zrelosti u odlučivanju i za usvajanje sistema vrijednosti.

Djeca i mladi se u periodu odrastanja i sazrijevanja suočavaju sa velikim brojem problema. Zabrinuti su zbog svog fizičkog izgleda, razmišljaju o povezanosti fizičkog izgleda sa uspješnošću u socijalnim kontaktima, moguć je školski neuspjeh, u našim uslovima često se njihove porodice, pa i oni sami, suočavaju sa egzistencijalnim problemima. Svi ovi i

njima slični problemi mogu biti bitno olakšani kako prisustvom vršnjaka, tako i prisustvom odraslih, najčešće roditelja, koji mogu pomoći u snalaženju tokom ovog stresnog, ali ipak prolaznog perioda. Najčešće, osim podržavanja, pažnje i razumijevanja koju mogu pružiti i roditelji i vršnjaci, mladom čovjeku ništa drugo nije ni potrebno da prevaziđe adolescentne poteškoće.

Značaj vršnjaka za odrastanje

Na razvoj mladog čovjeka utječu brojni i raznovrsni faktori: naslijeđe, porodica, škola, vršnjaci, okruženje u kojem živi. Druženje je važno i kako dijete odrasta, utjecaj vršnjaka, pozitivan, ali i negativan, postaje sve veći.

Poznato je da su vršnjaci u adolescentnom uzrastu veoma značajni za mladu osobu i njeno odrastanje. Također, poznato je da se u periodu odrastanja mlada osoba susreće sa različitim teškoćama i iskušenjima, pa želeći da se dokaže, da stekne status i bude prihvaćena u vršnjačkoj grupi, dolazi u različite nepovoljne situacije: eksperimentira sa alkoholom, duhanom, drogom, oružjem, bježi sa časova, nekada biva isključena iz škole ili prekida školovanje, druži se sa starijim ili vršnjacima koji pokazuju neprihvatljive oblike ponašanja. Sve ovo samo produbljuje njen problem: obično ne nalazi razumijevanje u porodici i sve više vremena provodi na ulici. U grupi vršnjaka traži oslonac i samopotvrđivanje kako bi nadoknadila osjećaj nesigurnosti i nedostatak podrške u

roditeljskoj kući, neuspjehe koje doživljava u školi, kao i osjećaj vlastite bespomoćnosti, koja je rezultat procesa odrastanja.

Prijateljstvo je odnos koji pruža mogućnost da se iznesu, prodiskutiraju i razmijene važna pitanja, dileme i teškoće karakteristične za odrastanje. Takav odnos pruža značajnu podršku u formiranju identiteta i u psiho-socijalnom razvoju mlade osobe.

Pozitivni vršnjački uzori, osjećaj zajedništva i pripadnosti, međusobna podrška i pomoć, druženje, povjeravanje, dokazivanje u vršnjačkom okruženju, od velikog su značaja i za pravilan razvoj mlade osobe i za prevazilaženje teškoća odrastanja.



Vršnjačko nasilje/zlostavljanje i vršnjačko zadirkivanje

Nasilje/zlostavljanje među djecom ili *bullying* definira se kao svako svjesno, namjerno, agresivno i ničim opravdano ponašanja djeteta ili grupe djece usmjereno ka drugom djetetu sa ciljem da se ono fizički i/ili psihički povrijedi, pri čemu takvo nasilno ponašanje karakterizira ponavljanje, nesrazmjerni moći i snage, evidentan osjećaj uživanja kod nasilnika, te osjećaj ugnjetavanja kod žrtve.

Nekada može biti teško razlikovati zadirkivanje od vršnjačkog nasilja. Međutim, za zadirkivanje je specifično da dvoje ili više djece rade nešto što je svoj prisutnoj djeci zabavno, oni se često međusobno zadirkuju, ali to nikada ne uključuje fizičko ili emocionalno zlostavljanje.

Između vršnjačkog zlostavljanja (*bullying-a*) i vršnjačkog uzmemiravanja/zadirkivanja, koje se dešava povremeno, postoje razlike u tri bitna elementa:

- Zlostavljanje karakteriziraju negativni (agresivni) postupci koje neko namjerno zadaje ili nastoji zadati drugome kako bi ga ozlijedio ili mu nanio neugodnost, i *koji se nastavljaju uz znakove neugode i/ili otpora*. Negativni postupci se mogu izvesti bilo riječima i/ili fizičkim kontaktom, ali i bez upotrebe riječi ili fizičkog kontakta.

- Ponavljanje i trajanje: da bi se neki negativan postupak smatrao zlostavljanjem mora se ponavljati i trajati. Ovaj uslov je postavljen u definiciji zlostavljanja kako bi se iz pojave zlostavljanja među vršnjacima isključili povremeni beznačajni postupci usmjereni protiv djeteta, poput zadirkivanja, a koji su sastavni dio igre i najčešće su relativno prijateljske naravi.
- Asimetričan odnos snaga: dijete je izloženo zlostavljanju ako se sa teškoćom brani i donekle je bespomoćno u odnosu prema djetetu (djeci) koji ga zlostavlja(ju). U situacijama indirektnog zlostavljanja nesrazmjernost snaga može se javiti u slučaju izolacije djeteta iz grupe, širenju glasina i sl.

Dakle, vršnjačko nasilje **jest**:

- namjerno, svjesno negativno postupanje;
- s namjerom da se drugi zastraši i/ili povrijedi;
- nasilnik uvijek ima veću moć od žrtve;
- ponašanje za koje nema opravdanja.

Vršnjačko nasilje **nije**:

- incident koji se ne ponavlja;
- razmirica, nesporazum ili svađa među djecom;
- nenamjerno nanošenje boli;
- prijateljsko zadirkivanje;
- nasilno rješavanje sukoba između djece iste moći.

Šta je sve vršnjačko nasilje/zlostavljanje?

Moguće je izdvojiti nekoliko podvrsta vršnjačkog nasilja / zlostavljanja:

- fizičko zlostavljanje koje podrazumijeva udaranje, čupanje, štipanje, guranje;
- verbalno zlostavljanje koje podrazumijeva vrijeđanje, zadirkivanje, ismijavanje, kao i zlostavljanje na osnovu etničke, religiozne ili rasne pripadnosti i ponižavanje na osnovu spola;
- emocionalno zlostavljanje, koje je usko povezano sa fizičkim i verbalnim, a uključuje namjerno isključivanje i ignoriranje žrtve iz zajedničkih aktivnosti razreda ili grupe;
- socijalno zlostavljanje koje uključuje ogovaranje, širenje glasina i laži;
- seksualno zlostavljanje, koje podrazumijeva neželjeni fizički kontakt i uvredljive komentare;
- ekonomsko zlostavljanje, koje uključuje krađu i iznuđivanje novca ili stvari.



Neke činjenice o vršnjačkom nasilju/zlostavljanju

Vršnjačko nasilje/zlostavljanje (*bullying*), koje odrasli ne primijete uvijek, dječiji život može učiniti mučnim i teškim. Gorke činjenice ukazuju koliko je to ozbiljan problem:

- veliki broj odraslih ljudi ne zna za zlostavljanje, pa i ne vide problem;
- prisutnost odraslih bitno smanjuje nasilnička ponašanja među djecom;
- većina vršnjačkog zlostavljanja dešava se u školi ili blizu škole;
- zlostavljanje je jedan od najpodcjenjenijih problema u školi;
- vršnjačko nasilje se događa svuda - u gradskim i seoskim sredinama, u manjim i većim školama, u malobrojnijim ili razredima sa većim brojem učenika;
- mnoge žrtve ne govore o zlostavljanju;
- što su djeca starija rjeđe prijavljuju nasilje;
- samo 25% učenika kaže da su nastavnici intervenirali kad su im se požalili na maltretiranje, a 71% nastavnika vjeruje da uvijek intervenira.

Posebno je važno istaći da:

- **posljedice koje stalno nasilje i zlostavljanje ostavlja na mentalno zdravlje mogu biti dugotrajne kako za žrtvu tako i za nasilnika;**
- **djeca koja su izložena zlostavljanju vršnjaka ponekad vide samoubistvo kao jedini izlaz.**

U svijetu je provedeno niz istraživanja o raširenosti vršnjačkog zlostavljanja i nasilja. Dobijeni rezultati pokazuju sljedeće:

- prema podacima UN-a prikupljenim iz 106 zemalja, više od 20% djece uzrasta od 13 do 15 godina izjavilo je da su u posljednjih par mjeseci makar jednom imali iskustvo vršnjačkog nasilja;
- procenat školske djece koja su žrtve nasilja u školi u većini zemalja je sličan, oko 16% (od 19% u Engleskoj, te do 14% u Norveškoj);
- nasilje se najčešće događa od četvrtog do osmog razreda osnovne škole;
- 71% profesora i nastavnika ne poduzima ništa i ne obazire se na nasilnička ponašanja i zastrašivanja u školi;
- agresivno ponašanje se nauči rano i teško se mijenja.



Gdje se događa vršnjačko nasilje/zlostavljanje?

Vršnjačko nasilje/zlostavljanje se najčešće događa u školskim WC-ima, hodnicima, školskim dvorištima i ostalim prostorima koja su izvan direktne kontrole nastavnika i drugih odraslih. Može se događati i u razredu, pred drugom djecom, koja najčešće ne priskoče u pomoć žrtvi zbog nezainteresiranosti, straha ili nedostatka suosjećanja. Također, vršnjačko nasilje/zlostavljanje događa se i na putu od kuće do škole, u parkovima, na ulicama, u javnom prevozu - svuda gdje se djeca kreću i gdje odrasli ne obraćaju dovoljno pažnje na njih.



Ko može biti nasilnik/zlostavljač?

Zlostavljač može biti pojedinac ili grupa, a može se raditi o različitim oblicima direktnog i indirektnog zlostavljanja. Direktno nasilje je ruganje, ponižavanje, vrijeđanje, kritiziranje, naređivanje, zahtjevi za podređenošću, naguravanje, udaranje, čupanje, itd. Indirektno nasilje je teže uočljivo, sklonije su mu djevojčice, a podrazumijeva ogovaranje, namjerno isključivanje iz grupnih igara, itd.

Zlostavljači često dolaze iz porodica u kojima se sukobi rješavaju agresivnim načinima, a stil odgajanja je značajan činilac u odabiru nasilnih oblika ponašanje djece. I dječaci i djevojčice čine nasilje i zastrašuju uglavnom učenike istog spola, osim kada se radi o seksualnom nasilju. Dječaci su uglavnom počinioci direktnijih i vidljivijih oblika nasilja (fizičkog i verbalnog), a djevojčice češće biraju nedirektne oblike nasilja (isključivanje iz kruga prijatelja, širenje glasina, laganje, ogovaranje).



Koje su posljedice vršnjačkog nasilja/zlostavljanja?

Posljedice zlostavljanja ozbiljne su za sve tri grupe / učesnika nasilja: za žrtvu, za nasilnika i za posmatrača /svjedoke. Nema pošteđenih!

Važno je napomenuti da se situacija pogoršava onda kada nema reakcija i efikasnih postupaka za zaustavljanje takvih ponašanja. Tada postaje vrlo vjerovatno da će određeni broj djece koja vide nasilničko ponašanje zaključiti da nema negativnih posljedica za zlostavljača, te će i sama početi primjenjivati agresivno ponašanje kao odgovor na neke situacije i odnose s vršnjacima.

Žrtve zlostavljanja doživljavaju značajnu psihološku povredu, koja smeta njihovom emocionalnom, društvenom i profesionalnom razvoju. Što je zlostavljanje dugotrajnije, vjerovatnoća dugoročnih posljedica je veća. Najčešće su to nesretna djeca, koja pate od straha i tjeskobe, imaju nisko samopoštovanje, depresivni su, pokušavaju izbjegavati školu i često izostaju sa nastave, imaju problema sa koncentracijom, izbjegavaju druženja, a nerijetko imaju čitav niz psihosomatskih simptoma - glavobolje, bolove u stomaku, povraćanje, jako lupanje srca, nesanicu. Pojedina istraživanja govore da su neke žrtve zlostavljanja toliko uznemirene i preplašene da pokušaju ili počine samoubistvo.

I zlostavljači nisu imuni na posljedice: oni su češće od svojih vršnjaka u sukobu sa zakonom i sudski kažnjavani, a vrlo često su i kao odrasle osobe sklone agresivnim oblicima ponašanja.

Treća značajna grupa djece koja također trpi posljedice vršnjačkog nasilja, a na koju se često zaboravi, su oni koji gledaju nasilje koje se događa njihovim vršnjacima, **posmatrači ili svjedoci**. Tjeskoba ili strah su najčešće posljedice koje ima ova najbrojnija grupa djece.

Ono što je neobično važno i što treba imati na umu je da uvijek kada se pojavi slučaj vršnjačkog nasilja/zlostavljanja, sva su djeca, i žrtve i nasilnici i posmatrači, izložena negativnom i štetnom djelovanju nasilja.



Ko su djeca koja čine nasilje/zlostavljači?

- Karakteristika tipičnog nasilnika je njegova agresivnost prema vršnjacima, ali nekada i prema odraslima (učitelji, roditelji, itd.). Ti dječaci su fizički jači od ostalih, naročito od žrtava. Obično su uspješni u sportu i fizičkim igrama. Žele vladati, dominirati nad drugima i kontrolirati njihova ponašanja, a zabavlja ih maltretirati fizički slabije.
- Oni vole moć! Što je više imaju, to je više žele i neprestano traže potvrdu svoje moći.
- Traže pažnju i imaju potrebu biti poštovani, ali ne razlikuju poštovanje od straha. Važno im je impresionirati druge.
- Nemaju suosjećanja sa drugima i nedostaje im empatije.
- Razdražljivi su i impulsivni, teško podnose neuspjehe. Skloni su lažima, teško prihvataju odgovornost. Oni su hvalisavi i arogantni pobjednici i loši gubitnici u takmičenjima.
- Često, oni osim nasilnih načina ne znaju bolje načine komuniciranja sa vršnjacima.
- Popularnost među drugim učenicima im je prosječna do ispodprosječna i opada s uzrastom. Obično ih okružuje dvoje, troje vršnjaka, koji im se dive i njihovi su podanici.
- Relativno rano iskazuju antisocijalna ponašanja, puše, opijaju se, iznuđuju, otimaju i krađu. Prema rezultatima nekih istraživanja, postoji velika vjerojatnoća da će u odraslom dobu

pokazivati kriminalno ponašanje.

- Zanimljivo je da roditelji često nisu svjesni ponašanja svog djeteta u školi i među vršnjacima i ne znaju da je ono nasilno.

Što učiniti i kako pomoći djetetu koje se ponaša nasilno?

Ako ste roditelj djeteta koje se ponaša nasilno, ozbiljno shvatite problem. Djeca koja se ponašaju nasilno često kasnije u životu upadaju u ozbiljne neprilike i mogu trajno imati poteškoće u odnosima sa drugim ljudima.

Vi možete mnogo učiniti:

- Prihvatite i ozbiljno shvatite teškoću svog djeteta. Možda ono nije svjesno da je to što čini nedopustivo ili ne zna da komunicira na drugi način.
- Razgovarajte sa djetetom, ali i sa njegovim nastavnicima i drugom djecom.
- Ne tražite opravdanje za djetetovo nasilno ponašanje.
- Kad god se dijete ponaša nasilno prema drugoj djeci i odraslima, odmah mu jasno stavite do znanja da to nije u redu i da to ne odobravate.
- U svakoj prilici poučite dijete kako rješavati sukobe nenasilnim putem, kako sklapati i održavati prijateljstva, kako dobiti pažnju drugih iz poštovanja a ne iz straha.

- Tražite od djeteta da vam detaljno ispriča šta se dogodilo pa se ono ponašalo nasilno. Na taj način mu možete pomoći da shvati cijelu situaciju.
- Pitajte ga šta je svojim ponašanjem željelo postići.
- Navedite ga da vam kaže šta je bilo loše u tom ponašanju.
- Predložite djetetu da se stavi "u cipele" svoje žrtve. Kako se ona osjećala? Tako ćete mu pomoći da razvije empatiju i prepozna tuđu tugu, strah, uznemirenost, povrijeđenost, koje je izazvalo svojim ponašanjem.
- Navedite ga da razmisli kako može umanjiti štetu koju je napravilo svojim nasilnim ponašanjem.
- Razgovarajte sa djetetom o tome kako bi drugačije i nenasilno moglo riješiti takvu situaciju sljedeći put.
- Ne zaboravite pohvaliti dijete za miroljubivo ponašanje i napore koje ulaže u to.
- Ne negirajte djetetove emocije (npr.: *"Ma nisi ljut. Zašto bi bio ljut?"*).
- Poučite ga kontroli negativnih emocija (*"Probaj duboko udahnuti i izdahnuti kad si jako ljut. Meni to pomaže."*).
- Ponašajte se prema djetetu onako kako biste željeli da se ono ponaša prema drugoj djeci - djeca uče od Vas!
- Pojačajte nadzor nad svojim djetetom. Bez nadzora i jasno postavljenih granica djeca se osjećaju nesigurno. Odredite pravila ponašanja i

provodite vrijeme sa svojim djetetom u zajedničkoj zabavi i druženju.

- Smatrate li da problem ne možete riješiti sami, potražite savjet stručnjaka. Time direktno investirate u budućnost svog djeteta!



Ko su djeca žrtve nasilja?

Postoje neke osobine koje čine da dijete bude češće prepoznato kao potencijalna žrtva nasilja. Najčešće su to djeca tjelesno slabija od svojih vršnjaka, posebno dječaci, manje su spretni i uspješni u sportovima, plašljiva su, tiha i nesigurna u sebe, imaju manje prijatelja i često su izolovana od druge djece. Takva djeca lako postaju mete napada: druga ih djeca zadirkuju, rugaju im se, omalovažavaju ih, često ih guraju, udaraju, uzimaju im i razbacuju stvari, knjige, novac. Dok su mlađi nalaze se u blizini nastavnika ili drugih odraslih osoba. Ova djeca zbog osjećaja stida i srama, ali i straha od nasilnika, o svojim iskustvima nasilja uglavnom šute.

Istraživanja su pokazala da zlostavljanje u školi može imati dugotrajne negativne efekte na žrtve. Tipične žrtve često se boje ići u školu, imaju probleme sa koncentracijom, pate od glavobolje, pokazuju manjak samopoštovanja, a često kasnije postanu anksiozni, depresivni, ponekad i suicidalni. Pate u tišini, misle loše o sebi i imaju malo prijatelja.

Postoji manji broj djece koja su istovremeno i žrtve i zlostavljači. Radi se o tzv. „provokativnim žrtvama“ to su najčešće dječaci, nagle su ćudi, često su hiperaktivni, nastoje uzvratiti na napade ali obično bez većeg uspjeha. Ponekad i sami zlostavljaju slabije od sebe.



Što učiniti i kako pomoći djetetu koje je žrtva nasilja?

Ako se dijete požali da je bilo zlostavljano i traži vašu pomoć, znajte da mu je trebalo mnogo hrabrosti. Poštujte to i nemojte mu reći da je to što se njemu dogodilo uobičajeno, da ignorira takve situacije i da će sve proći. Najčešće neće proći samo od sebe, pa zato:

- Ohrabrite dijete i recite mu da je postupilo dobro kad vam se obratilo za pomoć. Važno je da dijete zna da ima pravo na zaštitu i da se ima kome obratiti.
- Ostanite smireni i strpljivi. Imajte na umu da nas ljutnja i bijes, emocije koje su normalna reakcija na zlostavljanje djeteta, često ne vode do dobrog rješenja situacije.
- Slušajte svoje dijete i vjerujte mu - djeca vrlo rijetko lažu o zlostavljanju, a ono što vam govori njegovo je viđenje situacije. Otvoreno razgovarajte o događaju, postavljajući pitanja oprezno i obzirno.
- Pokažite djetetu da vam je stalo do njega i do toga da uspješno riješite problem. Ne govorite ništa što bi moglo povećati osjećaj straha ili usamljenosti kod djeteta.
- Suosjećajte sa djetetom. Recite mu da je nasilje loše i ne krivite ga da je ono odgovorno što mu se to dogodilo.
- Ohrabrite ga i recite mu šta planirate uraditi da

biste taj problem riješili i zaštitili dijete. Ali, ne obećavajte ništa što ne možete ispuniti!

- Ne poduzimajte ništa kada ste uzbuđeni i ljuti, jer to još više može pogoršati situaciju.
- Ne potičite osvetu djeteta kao rješenje problema (npr.: „Udari i ti njega, vrati mu!“). Problem se neće riješiti, a stvari će se još više zakomplicirati.
- Obavijestite o onome što se dogodilo školsko osoblje. Ispričajte detaljno šta se i gdje dogodilo, koliko je trajalo, ko je to počinio i ko je bio prisutan. Tražite da vam kažu šta će škola poduzeti i ponovo dogovorite sastanak.
- Recite djetetu: *”Nemoj misliti da se to događa samo tebi - događa se mnogima i na svim mogućim mjestima.”*
- Recite: *”Ne stidi se i nemoj misliti da to zaslužuješ iz nekog razloga - nasilnici su ti koji imaju problem. Ti nisi kriv što se oni ponašaju agresivno!”*



Kako pomoći djeci da se zaštite i postanu otpornija na zlostavljanje od svojih vršnjaka?

Važno je podučiti dijete kako da prepozna i zaštiti se od vršnjačkog nasilja. Prije svega, djetetu moramo vjerovati i razumjeti ga. Savjet koji ćemo mu dati mora biti realan, izvodiv i mora spriječiti daljnje širenje nasilja među djecom. Ono o čemu bi odrasli trebali razgovarati sa djetetom može biti sljedeće:

- **Neka se ne suočava samo sa ovim problemom.** Odrasle osobe, roditelji, nastavnici ali i druge odrasle osobe, su tu da zaštite dijete i pruže mu potrebnu podršku. Važno je da dijete ima povjerenja u odrasle i sa njima podijeli svoju uznemirenost. Poučite ga da ako prijavi nasilnika pomaže i sebi i drugoj djeci koju on svakodnevno kinji, ali i nasilniku, jer on uz pomoć drugih, može naučiti kako da svoje probleme rješava bez nasilja i zastrašivanja drugih. Ohrabrite dijete da ako zna za neki slučaj nasilja, ili zna da neko stalno nosi oružje, ispriča roditeljima, pedagogu, nastavniku, policajcu, itd.
- **Neka se povjeri odrasloj osobi.** Djeca često smatraju da bi povjeravanje odrasloj osobi bilo “*tužakanje*”. Potrebno im je objasniti šta je “*tužakanje*” a šta je traženje pomoći. Dijete treba imati osjećaj sigurnosti i povjerenja prema odraslim osobama.

- **Neka se povjeri prijateljima i potraži pomoć.** Ohrabrite dijete da sa prijateljima podijeli šta mu se događa i da se druži sa što više djece. Objasite mu šta je prijateljstvo i da bi stekao prijatelje, važno je da se potruži da bude prijatelj: da bude ljubazan, da sluša druge, da priča sa njima. Nasilnici ne podnose kad vide grupu sretnih, nasmijanih, prijateljski raspoloženih ljudi.
- **Neka nikada na nasilje ne uzvraća nasiljem.** Nasilnik upravo to i želi! Objasnite djetetu da nikada ne koristi nasilje nad nasilnikom, naročito ako zna ili je vidjelo da on ima nož, pištolj ili nešto drugo čime bi ga mogao povrijediti.
- **Neka bude obazrivo i izbjegava nasilnike, posebno ako su u grupi.** Savjetujte djetetu da se mirno udalji, ali ako je u direktnoj opasnosti neka bježi prema mjestima gdje ima puno ljudi i neka zove u pomoć kako bi ga čuli.
- **Neka se ponaša hrabro!** Čak i kada je dijete jako uplašeno, jer mu neko prijeti, korisno je ponašati se hrabro – podignuti glavu, uspravno hodati i gledati nasilnika u oči. Samouvjereno ponašanje i izgled često zbune nasilnika, jer on to ne očekuje.
- **Neka se zauzme za sebe.** Djetetu je potrebno objasniti da nasilniku treba reći “ne”, a zatim mirno otići. Neka ne dozvoli da mu nasilnik uništi samopoštovanje!

Šta učiniti da nasilja bude manje?

Poznato je da je primarna prevencija, dakle rad sa najširoom populacijom koja još uvijek ne ispoljava nasilne oblike ponašanja, najefikasniji rad koji daje najbolje rezultate na duge staze.

Opći preduslovi za provođenje mjera primarne prevencije su osvještenost odraslih, roditelja i nastavnika prije svega, da problem vršnjačkog nasilja postoji i da je na njemu moguće raditi za dobrobit sve djece. Drugi ključni preduslov je da postoji odluka odraslih da će se angažirati u rješavanju problema.

Zna se da što se na ranijem uzrastu djece počne sa preventivnim radom rezultati su bolji i vremenski stabilniji. Osnovni cilj primarnog preventivnog rada je da se djeci, kroz zajednički, interaktivni i kreativni rad na temama koje se odnose na stvaranje kvalitetnijih odnosa u porodici, u školi i sa vršnjacima, pokaže kako se mogu bolje ponašati, odnosno kako da agresivnost zamijene drugačijim oblicima ponašanja kojima će efikasno zadovoljiti svoje psihološke potrebe.

I odrasli i djeca uvijek moraju imati na umu:

- da je problem *ponašanje* koje neko dijete ispoljava, a ne *dijete*;
- da i nasilnik i žrtva trebaju pomoć;
- da sva djeca imaju pravo da se osjećaju bezbjedno, sigurno i zaštićeno u školi i sredini u kojoj žive!



*Prevenција je ključ svega! I jedna od ključnih preporuka u UN Studiji o nasilju nad djecom je: **PREVENCIJU STAVITI U PRIORITET!***

Programi za prevenciju nasilja u školama

Da bi škole ostvarile svoju punu funkciju, neophodno je da djecu nauče razlikovati nasilje od nenasilja, ali i da adekvatno odgovore na njega, ako se već dogodi. Naravno da na tom poslu niko ne može djelovati sam - svaki pojedinac, razred, cijela škola, roditelji - svi moraju dati svoj doprinos.

Početni korak kako bi se ustanovio problem vršnjačkog nasilja u konkretnoj školi je provođenje istraživanja u školi u cilju saznavanja pravih razmjera problema sa kojim se djeca suočavaju. Sljedeći korak je diskusija rezultata u kojoj bi trebala učestvovati djeca, roditelji, školsko osoblje kao i predstavnici lokalne zajednice. Treći korak je izrada plana aktivnosti koji mora uključivati:

Mjere na nivou škole:

- napraviti plan nadzora učenika za vrijeme odmora, posebno u nekim rizičnim dijelovima škole (svlačionice, igrališta i sl.);
- uvesti kontakt telefon ili kutiju za pisma, kako bi se učenici mogli anonimno javljati;
- koristeći što je moguće više oblika komunikacije, roditelje treba upoznati sa situacijom i pozvati da se uključe u rad na problemu vršnjačkog nasilja;
- formirati grupu nastavnika koja bi se bavila problemom nasilja i ulogom roditelja u njegovom rješavanju;

- organizirati dodatne treninga za uposlenike kako bi prepoznali i optimalno reagirali u preventivnim i kritičnim situacijama;
- povezati se sa nevladinim organizacijama koje svojim aktivnostima mogu značajno doprinijeti realizaciji plana.

Mjere na nivou razreda:

- zajedno sa djecom utvrditi pravila koja se odnose na problem nasilničkog ponašanja u razredu: jasno ukazati koja se ponašanja od njih očekuju i imenovati ona ponašanja koja su nasilnička;
- u radu sa djecom poticati empatiju, međusobno pomaganje i podršku, raspravljati o pasivnom sudjelovanju u zlostavljanju, razlici između "tužakanja" i traženja pomoći i sl;
- poticati saradničko učenje i zajedničke prosocijalne aktivnosti.

Mjere na individualnom nivou:

- ako nastavnik sumnja ili zna da u razredu ima vršnjačkog zlostavljanja, važno je odmah razgovarati sa učenicom-nasilnikom ili nasilnicima, kao i sa žrtvom;
- također, važno je obaviti razgovore sa roditeljima učenika-nasilnika i učenika-žrtve, a ukoliko postoji potreba uključiti i druge stručne osobe ili ustanove.

Sva ponašanja za koja želimo da učenici biraju i slijede moramo i sami pokazivati kao model i poučavati ih o njima. Najefektnije je svojim ponašanjem pokazati učenicima način izražavanja ljutnje, frustracije i nestrpljenja kakav želimo vidjeti kod njih. Nijedan učenik ne može činiti ono što nikad nije vidio.

Na ovaj način im pokazujemo kako mi - stvarni ljudi, koristimo nenasilne strategije i kako su one djelotvorne čak i onda kad su ljudi neprijateljski raspoloženi.



BILJEŠKE

19. NOVEMBAR

Svjetski dan prevencije nasilja nad djecom i mladima

NOVEMBAR						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
			5	6	7	1
2	3	4	12	13	14	8
9	10	11	19	20	21	15
16	17	18	26	27	28	22
23	24	25				29
30						





SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

Topli dom za svako dijete



SOS Dječija sela Bosna i Hercegovina

Semira Frašte bb, 71 000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina

T/F: +387 33 465 218, 465 323, E: info@sos-ds.ba

www.sos-ds.ba