



## **NASILJE MEĐU DJECOM – PRIRUČNIK POLIKLINIKE ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA**

Svrha ovog priručnika je pokušati odgovoriti na potrebe djece i pitanja odraslih s kojima se susrećemo u radu u Poliklinici za zaštitu djece grada Zagreba, a odnose se na nasilno ponašanje među djecom (bullying).

Stručnjaci se često u svom radu susreću s djecom koja su zlostavljana u školi, odbačena od vršnjaka, koja su zadirkivana zbog svoje različitosti ili ih tuku. Djeca nerijetko zbog toga imaju posljedice i u odrasloj dobi. Osjećaju se odbačeno, prestrašeno, nevidljivo, posramljeno, ljutito ili pak imaju poteškoće u uspostavljanju bliskih prijateljstava. Ništa manje posljedice ne trpi ni dijete koje se nasilno ponaša, koje uči da su batine i povrede način da izrazi ljutnju i izbori se za sebe. I to dijete također ima niz posljedica u odrasloj dobi.

Važno je znati da se ova djeca ne mogu potpuno sama suprotstaviti nasilju. Na odraslima je – roditeljima, nastavnicima, stručnjacima – da postanu osjetljivi na ovaj ozbiljan problem i ne dopuste da nasilje, toliko prisutno u društvu, živi u školskim hodnicima i ostavi posljedice na razvoj djece.

Prepoznavanjem, zaustavljanjem i sprečavanjem nasilja pružamo djeci pomoć da prevladaju posljedice nasilja, šaljemo im jasnu poruku da nam je njihova dobrobit važna i da živimo u društvu koje ne tolerira nasilje ni u kojem obliku.

Ovaj priručnik izdaje Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba čiji stručnjaci pružaju pomoć djeci s traumatskim iskustvima, što uključuje i nasilno ponašanje u školi. Stručne spoznaje i iskustvo u radu nam govore da teška iskustva imaju i djeca koja su žrtve nasilja kao i ona koja se nasilno ponašaju. U prve četiri godine rada Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba u obradi je bilo više od 4000 djece i njihovih obitelji. Od toga je bilo 8 % djece koja su doživjela vršnjačko nasilje i koja su trebala stručnu pomoć.

**Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba** je jedina ustanova ovog tipa, ne samo u Hrvatskoj, već i u ovom dijelu Europe.

Priručnik je napisan ponajprije za djecu i roditelje, međutim, nadamo se da može koristiti i učiteljima, nastavnicima te svakome koga zanimaju odgovori na neka od ovih pitanja; **Što je bullying? Koja će djeca vjerojatnije postati nasilnici, a koja žrtve? Koje su posljedice ovakvog, nasilnog ponašanja? Što odrasli mogu učiniti da bi pomogli djeci?**

Nadamo se da će u priručniku roditelji naći korisne savjete o tome kako pomoći i podržati svoje dijete ako je ono žrtva nasilja u školi. Također mogu naći savjete o tome kako odgojiti nenasilno dijete i kako biti dobar model za dijete. I konačno, namjera nam je pomoći djeci te im savjetovati kako se zaštititi od nasilja u školi te kome se obratiti za pomoć ako im se tako nešto događa.

### **Što je to nasilje među djecom?**

O nasilju među djecom govorimo kad jedno ili više djece uzastopno i namjerno uznemiruje, napada ili ozljeđuje drugo dijete koje se ne može obraniti. Može imati oblik prijetnji, tjelesnih ozljeda, odbacivanja, ruganja, zadirkivanja, ogovaranja, uzimanja stvari.... Često uključuje neugodne komentare o djetetovoj obitelji ili rodbini (npr. „Ivan nema tatu . Mama ti je debela“).

Nasilje među djecom može biti **izravno** i **neizravno**. Izravno nasilništvo uključuje; ruganje, ponižavanje, vrijeđanje, kritiziranje, naređivanje i zahtijevanje podređenosti, naguravanje, udaranje, čupanje. Neizravno je teže uočljivo (i njemu su sklonije djevojčice) kao npr. namjerno isključivanje djeteta iz grupnih igara, ogovaranje djeteta itd.

Najčešće se događa u školskim WC-ima, na hodnicima i u ostalim prostorijama izvan kontrole nastavnika i drugih odraslih osoba. Može se događati i u razredu, pred drugom djecom koja najčešće ne priskoče u pomoć žrtvi zbog nezainteresiranosti, straha ili nedostatka suosjećanja.

### **Oblici nasilja među djecom**

Nasilje među djecom možemo podijeliti u dva glavna oblika: **fizičko** i **verbalno**. Fizičko nasilje je najuočljiviji oblik, te podrazumijeva udaranje, guranje, štipanje, čupanje i sl. dok verbalno nasilništvo najčešće prati fizičko, a podrazumijeva vrijeđanje, širenje glasina, stalno zadirkivanje, ismijavanje... (npr. Debela! Debela!).

U navedenim oblicima nasilja mogu se izdvojiti četiri podvrste. **Emocionalno nasilništvo** je usko povezano s prijašnja dva, te uključuje namjerno isključivanje žrtve iz zajedničkih aktivnosti razreda ili dječje grupe, kao i ignoriranje. **Seksualno nasilništvo** podrazumijeva neželjeni fizički kontakt i uvredljive komentare, dok **kulturalno nasilništvo** podrazumijeva vrijeđanje na nacionalnoj, religijskoj i rasnoj osnovi. I na kraju, ali ne manje važno, je **ekonomsko nasilništvo** koje uključuje krađu i iznuđivanje novca.

Najčešće se događa **od 4. do 8. razreda** osnovne škole.

Agresivno ponašanje se nauči rano i teško se mijenja ako je još uvijek postojano u dobi od osam godina. I dječaci i djevojčice zastrašuju, uglavnom učenike istih spolova (osim kad je riječ o seksualnom nasilju). Poliklinika provela je 2003. godine istraživanje u 25 osnovnih škola o školskom nasilju među djecom. Upitnike su ispunjavali učenici od četvrtog do osmog razreda, u 13 gradova Hrvatske.

Dobiveni rezultati su pokazali da otprilike svako četvrto dijete, tj. 27 % ispitanih učenika doživljava barem jedan od oblika nasilja u školi skoro svakodnevno, pri čemu su 19 % djece pasivne žrtve (samo doživljavaju nasilje), a 8 % djece su „provokativne žrtve“ (doživljavaju nasilje, ali ga i čine). Istraživanje je pokazalo da je 8 % djece svakodnevno nasilno prema drugoj djeci, a sama ne doživljavaju nasilje (tj. ukupno 16 % djece se svakodnevno ponaša nasilno prema drugoj djeci). Postoji značajna povezanost između počinjenog i doživljenog nasilja. Djeca koja češće doživljavaju nasilje, češće su i sama nasilna prema drugoj djeci.

Odgovarajući na pitanje od koga djeca doživljavaju navedeno nasilje, iz rezultata se zaključuje da je u 37 % slučajeva to dijete iz istog razreda, u 16 % slučajeva dijete iz višeg razreda (starije), u 11 % slučajeva je to dijete iste generacije ali iz drugog razreda, a u 3 % slučajeva je dijete iz nižeg razreda.

Uspoređujući djevojčice i dječake dobiveni rezultati su pokazali da je 35 % dječaka i 31 % djevojčica doživjelo nasilje, a da je 33 % dječaka i 17 % djevojčica nasilno prema drugima.

Kad se radi o traženju pomoći u okolini dobiveni rezultati ukazuju da je 39 % djece razgovaralo s roditeljima, 38 % razgovaralo s prijateljem/prijateljicom, 14 % nije s nikim razgovaralo, 13 % djece je razgovaralo s bratom/sestrom, a 11 % je razgovaralo s nastavnikom.

Rezultati istraživanja su pokazali da se nasilje nakon traženja pomoći u okolini, najčešće više nije događalo ili se manje događalo.

### **Zašto se dijete počinje nasilno ponašati?**

Ne postoji jedinstven odgovor na ovo pitanje. Međutim, postoje osobine obitelji i djeteta koje utječu na razvoj nasilnog ponašanja, kao i osobine škola koje mogu poticati ili sprečavati pojavu nasilja.

#### **Obitelj**

Za zdrav razvoj djeteta vrlo su važna iskustva u obitelji. Nedostatak pažnje i topline, svjedočenje nasilnom ponašanju kod kuće te nedovoljan nadzor i briga roditelja plodna su podloga za razvoj nasilničkog ponašanja djece. Svjedočenje agresivnom ponašanju obuhvaća fizičku i verbalnu agresiju roditelja prema djetetu ili fizičku i verbalnu agresiju među roditeljima.

Korištenjem fizičkog kažnjavanja roditelj šalje djetetu poruku kako je u redu ljutnjom, nasiljem i zastrašivanjem dobiti ono što želimo. Vjerojatno je da će se dijete koristiti sličnim metodama i u kontaktu sa svojim vršnjacima. Također, ako je roditelj previše popustljiv kada je dijete tvrdoglavo i bez pravog razloga zahtijeva nešto, šalje mu poruku kako takvo ponašanje uspijeva kada se nešto želi postići.

#### **Individualne osobine**

Djeca koja su impulzivna, živahna, imaju višak energije, nemaju strpljenja, koja često pronalaze brza „rješenja“ frustrirajućih situacija, ali i traumatizirana djeca podložnija su nasilničkom ponašanju. Okolina ih doživljava „zločestima“ i može im pripisati zločesto ponašanje te se dijete počinje u skladu s tim i ponašati.

#### **Škola**

Školsko okruženje je također vrlo važno za pojavu nasilnog ponašanja. Nedostatak bliskosti, osjećaja prihvaćenosti svih učenika te međusobnog poštovanja između nastavnika i učenika i obrnuto, dovode do nasilničkog ponašanja u školi. Nereagiranje nastavnika i stručnih suradnika na agresivna ponašanja učenika i loš nadzor u određenim dijelovima škole (igralište, hodnici...) samo olakšavaju nasilnim učenicima da budu agresivni i zastrašuju druge učenike.

#### **Kako prepoznati nasilnika?**

Nasilnici imaju potrebu osjetiti kontrolu i moć nad drugima te im ponekad nedostaje suosjećanja za žrtve. Prkosni su, sukobljavaju se s odraslim osobama, antisocijalni su i skloni kršenju školskih pravila. Često su skloni ljutnji i „lako eksplodiraju“. Teško se nose s frustrirajućim situacijama. Vrlo često su i sami nasilnici bili žrtve fizičkog zlostavljanja i nasilništva u školi (ili u obitelji). Mogu biti ljuti i uznemireni zbog situacije u školi ili

kod kuće. Uglavnom biraju žrtve koje su sitnije, mlađe, slabije, povučenije i pasivnije od njih. Neki nasilnici uopće ne razumiju kako se žrtve osjećaju i koliko im zastrašivanje šteti.

Lako se uvrijede i često doživljavaju agresiju prema sebi čak i kad nije prisutna. Napadač ne mora nužno biti uključen u čin nasilja, može biti organizator grupe, tj, poticati i nagovarati druge da se nasilno ponašaju. Obično ne vole školu i nisu se na nju adaptirali, imaju lošu samokontrolu, neosjetljivi su na osjećaje drugih ljudi.

Dok neki nasilnici uživaju u agresiji, osjećaju se sigurnima i prihvaćeni su među vršnjacima, drugi imaju slabiji školski uspjeh, manje su popularni kod svojih vršnjaka i osjećaju se manje sigurnima. U nekim situacijama i sami nasilnici postaju žrtve.

Nasilnici uvijek uspiju pronaći način zastrašivanja i zadirkivanja koji će najviše uznemiriti žrtvu; zadirkuju zbog težine, izgleda, boje kose, obitelji, popularnosti, uloženog truda, disleksije, dispraksije, religije, zbog položaja u društvu, ljubomore...

### **Upozoravajući znakovi nasilničkog ponašanja**

Roditelji čija djeca pokazuju navedene znakove trebali bi razgovarati sa stručnjakom koji će im pomoći u shvaćanju djece i savjetovati ih u prevenciji nasilnog ponašanja.

#### **Znakovi u male djece i predškolske djece**

- napadi bijesa koji traju dulje od 15 minuta i ne može ih nitko smiriti (roditelji, članovi obitelji...) pa im na kraju „popuste“
- ispadi agresije često bez razloga
- impulzivni su, neustrašivi i energični
- konstantno odbijaju pravila i poslušnost odraslima
- nisu vezani uz roditelje; na nepoznatom mjestu ne traže roditelje i ne odlaze do njih
- često gledaju nasilje na televiziji, uživaju u nasilnim temama ili su zlobni prema vršnjacima

#### **Znakovi u školaraca**

- imaju lošiju pažnju i koncentraciju
- često ometaju školske aktivnosti
- imaju loš uspjeh u školi
- često upadaju u tučnjave s drugom djecom
- na razočaranja, kritike i zadirkivanje reagiraju iznimnom ljutnjom, krivnjom i osvetom
- često gledaju nasilne filmove i igraju nasilne igrice
- imaju malo prijatelja te su često neprihvaćeni zbog svojeg ponašanja
- sklapaju prijateljstva s drugom djecom koja su poznata po agresivnosti i neposlušnosti
- konstantno se suprotstavljaju odraslima
- zadirkuju i draže životinje
- osjećaju se frustrirano
- djeluju kao da ne suosjećaju s drugima

#### **Znakovi u adolescenata**

- ne poštuju autoritete
- nedostaje im suosjećanja za osjećaje i prava drugih
- probleme rješavaju nasilnim ponašanjem
- postižu loš školski uspjeh i izostaju iz škole bez razloga

- isključuju ih iz škole
- uzimaju alkohol i droge
- sudjeluju u tučnjavama, krađama i uništavanju javnog vlasništva

### Koja djeca postaju žrtve školskog nasilništva?

Nasilnici pronalaze žrtve koje su zbog nečega ranjive ili odskaču od druge djece (boja kože, način hoda, ime, veličina, religija, naočale, obitelj, način odijevanja ...). Često su to tiha, mirna, pasivna, anksiozna, nesigurna i oprezna djeca niskog samopouzdanja. Imaju malo prijatelja koji ponekad i stanu u njihovu obranu. Vrlo su povezani s roditeljima koji se često (ali ne uvijek) može opisati kao prezaštitničke.

### Žrtve nasilništva često imaju i:

- lošije socijalne vještine (ne znaju se „zauzeti za sebe“)
- manjak sigurnosti da potraže pomoć
- manje potpore od nastavnika i drugih učenika
- osjećaj krivnje te smatraju da su sami krivi za to što im se događa
- želju da se uklope, na bilo koji način

### Najčešće je žrtva:

- novo dijete u razredu
- nadareno dijete
- mirno i ljubazno dijete
- dijete koje ima dobar odnos s učiteljem
- dijete nižeg socijalno-ekonomskog statusa
- dijete iz druge etničke skupine
- hendikepirano dijete/dijete s posebnim potrebama
- dijete razvedenih roditelja
- dijete žrtva obiteljskog nasilja

Djeca žrtve često pokušavaju to sakriti od odraslih jer se boje da će ih smatrati slabima i kukavicama ili iz straha da će se situacija samo pogoršati.

Postoje znakovi koji nam mogu pomoći da prepoznamo/posumnjamo da je neko dijete žrtva školskog nasilništva. **Žrtve nasilničkog ponašanja:**

- boje se ići u školu i iz nje
- mijenjaju uobičajeni put do škole
- mole roditelje da ih voze u školu
- odbijaju ići u školu
- „bolesni“ su ujutro prije škole, imaju glavobolje ili bolove u trbuhu
- pogoršava im se školski uspjeh
- dolaze kući s potrganom odjećom i oštećenim školskim knjigama
- dolaze kući izgladnjeli (uzet im je novac)
- postanu povučeni, niskog samopouzdanja
- postanu anksiozni, napeti, prestanu jesti
- prijete samoubojstvom ili ga pokušaju
- zaspu plačući, imaju noćne more
- ostaju bez svojih stvari, često „gube“ džeparac

- sve češće pitaju za novac ili počnu krasti (da daju nasilniku)
- odbijaju govoriti o tome što nije u redu
- imaju neobjašnjive modrice, ogrebotine i porezotine
- počnu zastrašivati drugu djecu
- postanu agresivni i depresivni
- počnu markirati
- daju nevjerovatne isprike za navedena ponašanja
- sami provode odmor, a prijatelji iz razreda zbog toga nisu zabrinuti
- ne biraju ih u grupnim sportovima
- traže blizinu učitelja
- nesigurni su i uznemireni ako trebaju izaći pred ploču, pred razred

## Posljedice nasilničkog ponašanja i zastrašivanja

Nasilničko ponašanje može izazvati brojne posljedice kao što su: usamljenost, depresivnost, tuga, uplašenost, nesigurnost, nisko samopouzdanje, pa i bolest, što se odražava u daljnjem životu.

Pokazalo se da su žrtve nasilničkog ponašanja u školi kao dvadesetogodišnjaci depresivniji od osoba koje nisu bile žrtve takvog ponašanja.

Važno je naglasiti da, ako se nasilničko ponašanje ne zaustavi i promijeni, nasilnici također imaju dugoročne posljedice od takvog ponašanja. Istraživanja su pronašla povezanost nasilničkog ponašanja za vrijeme školovanja s kriminalnim ponašanjem kasnije u životu.

Djeca koja su svjedoci nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi također imaju posljedice jer mogu postati skloniji većem riziku toleriranja agresivnog ponašanja u budućnosti.

## Što roditelji mogu učiniti?

Roditelji mogu puno toga učiniti da pomognu djetetu žrtvi nasilničkog ponašanja. Moraju znati da za zastrašivanje nije krivo njihovo dijete. U nekim situacijama se djeca mogu sama suočiti sa zastrašivanjem i nasilničkim ponašanjem, ali često je potrebna pomoć odraslih i njihova uključenost. Većina djece odrasta u nenasilnim uvjetima i nije navikla na takvo ponašanje, pa se ne snalazi, a i nije u mogućnosti primijeniti neke strategije sprečavanja zastrašivanja. Djeca koja se požale roditeljima očekuju pomoć i nikako im se ne smije govoriti da se ne obaziru na zastrašivanje.

Sumnjate li da vam je dijete žrtva zastrašivanja i nasilničkog ponašanja u školi, neka vam ispriča što se događa. **Potrudite se da:**

- saslušate dijete i ne prekidajte ga
- uvjerite ga da nije ono krivo i da je učinilo pravu stvar rekavši vam
- potražite pomoć nastavnika i školskog suradnika
- ne ohrabrujte dijete da se samo odupre tome (npr. „Vrati mu“!)
- potaknete dijete da se druži s prijateljima u školi i putu u školu
- budite svjesni znakova i simptoma zastrašivanja, koje ne zanemarujete nego kontaktirate školu
- ne držite zastrašivanje tajnom
- potaknite pitanje uvođenja programa za suzbijanje nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi
- pružite djetetu priliku da kaže što misli o tome
- okupite i druge roditelje te raspravite o problemu i načinu njegova suzbijanja
- predložite školski pravilnik za rješavanje sukoba – dokument u kojem se navodi kako se škola suočava s incidentom i rješava svaki incident

- dogovorite se da otpratite dijete u školu ako se nasilničko ponašanje događa na putu prema školi
- predložite da se nasilnika zadrži u školi dok svi ne odu kući
- odvedite dijete na tečaj samoobrane ako to može pomoći njegovu samopouzdanju i osjećaju sigurnosti
- zapisujte sve incidente

Pojava nasilničkog ponašanja djeteta može upozoravati na smetnje u ponašanju. Preporučuje se da potražite pomoć stručnjaka, npr. da se javite u Polikliniku za zaštitu djece grada Zagreba na telefon: 01/3457-518 ili 3457-519. Cilj terapije ili savjetovanja je povećanje samopoštovanja i nalaženje prihvatljivih načina nošenja s ljutnjom. Također je korisno za dijete pronaći aktivnost u kojoj je uspješno i za koju pokazuje interes.

Ako posumnjate da vam je dijete nasilnik u školi, važno je odmah potražiti pomoć, prije nego što dođe do većih obrazovnih, socijalnih, emocionalnih i zakonskih teškoća. Važno je saznati što izaziva takvo ponašanje te razviti plan mijenjanja nasilničkog ponašanja i pritom razgovarati s djetetom, pedijatrom, ravnateljem škole, školskim pedagogom, psihologom, defektologom, psihijatrom. Djeca nasilnici mogu imati brojne razloge za svoje ponašanje: oponašaju stariju braću, roditelje, rodbinu, ne znaju druge, bolje načine komunikacije s drugom djecom, sami su doživjeli zlostavljanje, napeti su zbog raznih izvora stresa i sl..

### **Vi možete zaustaviti nasilničko ponašanje:**

- Razgovarajte s djetetom, objasnite mu posljedice nasilja na žrtve, budite prisutniji u djetetovim aktivnostima
- Potičite cijelu obitelj na drukčije ponašanje, budite primjer
- Ne dopustite da vaše dijete svjedoči nasilničkom ponašanju kod kuće
- Pokažite djetetu druge načine druženja
- Dogovorite sastanak s nastavnicom, ravnateljem, pedagogom...
- Razgovarajte s djetetom o svemu, pa i o školi (Oprez! Na pitanje kako je bilo u školi najčešće odgovara –dobro- i tu razgovor prestaje. Budite uporni.).
- Ohrabrujte dijete i pohvalite ga za suradnju s drugima i nenasilno rješavanje sukoba.

### **Kako odgojiti nenasilno dijete?**

Istraživanja su pokazala da se nasilno i agresivno ponašanje uči u ranim godinama života. Roditelji, članovi obitelji i svi drugi kojima je stalo mogu dijete naučiti kako se nositi s osjećajima ljutnje bez upotrebe nasilja. Svi možemo poduzeti korake kojima će se smanjiti agresivno ponašanje. Ovi prijedlozi su osmišljeni upravo za roditelje, kako bi i oni pridonijeli prevenciji i smanjenju nasilja.

Roditelji imaju važnu ulogu u smanjivanju nasilja, upravo odgajajući svoju djecu u sigurnim domovima, s puno ljubavi. Slijede prijedlozi koji bi vam mogli pomoći! Iako ih možda nećete moći ostvariti u cjelini, ako date sve od sebe doći će do promjene u djetetovu životu.

### **Pružite djeci ljubav i pažnju**

Svakom djetetu je potreban blizak odnos s roditeljima, pun ljubavi, kako bi se osjećalo sigurno i zaštićeno te razvilo osjećaj povjerenja. Bez čvrstog oslonca na odraslu osobu dijete može postati agresivno, tjeskobno i nesigurno. Manja je vjerojatnost da će se u djeteta javiti poremećaj u ponašanju ili delinkvencija ako se roditelji posvete djetetu i puno njime bave, pogotovo u ranim godinama razvoja.

Nije lako pokazivati ljubav prema djetetu cijelo vrijeme, a još je teže ako ste mlad, neiskusna ili samohrani roditelj, ili pak imate dijete s teškoćama u razvoju. Ako vam se roditeljska uloga čini preteškom i stresnom, razgovarajte o tome s djetetovim pedijatrom ili drugim stručnjakom. Oni će vam dati savjet ili vas uputiti u

roditeljsko savjetovanište (gdje se roditelji educiraju kako na pozitivne načine riješiti probleme nastale u odgajanju djece). Važno je zapamtiti da djeca imaju svoju vlastitu ličnost i razum, te da njihovo osamostaljivanje ponekad u roditelja stvara osjećaje ljutnje, frustracije ili razočaranja.

### **Budite strpljivi!**

Pogledajte situaciju kroz djetetove oči. Dajte sve od sebe da na djetetovo ponašanje ne reagirate na neprijateljski način.

### **Budite prisutni u djetetovu životu**

Djeca ovise o roditeljskoj potpori, zaštiti i ohrabrenju kada uče razmišljati „svojom glavom“. Bez pravilnog nadzora, djeca ne dobiju potrebnu sigurnost. Studije su pokazale da djeca koja nemaju kvalitetan nadzor roditelja vrlo često razvijaju poremećaj u ponašanju.

### **Važno!**

- Budite sigurni gdje su vam djeca u svakom trenutku i tko su prijatelji s kojima se družite. Kad ne možete biti s djecom, povjerite ih nekome kome vjerujete. Nikada ne ostavljajte malu djecu samu kod kuće, pa ni na kratko vrijeme (djecu mlađu od 10 godina).
- Ohrabrite školsku djecu za sudjelovanje u nadgledanim školskim aktivnostima kao što su dodatna nastava, sport ili rekreacijske grupe. Uključite ih u preventivne programe raznih udruga i društava u zajednici.
- Pratite djecu na aktivnosti i uočite kako se slažu s drugom djecom. Naučite dijete kako da reagira na tuđe uvrede, prijetnje ili udarce. Objasnite djeci kako takvo ponašanje nije prihvatljivo te ih ohrabrite da se ne družite s djecom koja se ponašaju na takav način.
- Budite model prihvatljivog ponašanja svojoj djeci

Djeca uglavnom uče prema primjerima. Ponašanje, vrijednosti i stajališta roditelja i drugih odraslih osoba imaju veliki utjecaj na djecu. Vrijednosti poput poštovanja, istine i ponosa u vašoj obitelji mogu biti važni izvori snage za vašu djecu, pogotovo ako se susreću s negativnim pritiskom vršnjaka, žive u nasilnom susjedstvu ili idu u školu punu nasilja.

Većina djece ponekad reagira agresivno i može udariti drugu osobu. Upozorite dijete o mogućim opasnostima nasilnog ponašanja. Pohvalite djecu kad problem riješe konstruktivno bez nasilja. Djeca će vjerojatno ponoviti pozitivno ponašanje ako ga primijetimo i kad su za to nagrađena pohvalama i pažnjom.

Djecu možete naučiti kako da na nenasilne načine riješe probleme tako da raspravite problem s njima, potaknete ih na razmišljanje o tome što se može dogoditi ako nasilno rješavaju problem te što ako problem riješe bez nasilja. Ovakav način zajedničkog "glasnog razmišljanja" pomoći će djeci da uoče kako nasilje nije koristan način za rješavanje problema.

Roditelji ponekad ohrabruju agresivno ponašanje, a da nisu toga ni svjesni. Na primjer, neki roditelji smatraju da je za dječake dobro da se nauče tući. Naučite dijete da je probleme bolje rješavati mirnim putem, a ne šakama, prijetnjama ili oružjem.

Pomozite djeci da nauče kako konstruktivno i nenasilno iskoristiti svoje slobodno vrijeme. Naučite ih svoje najdraže igre, hobije ili sport i pomozite im da razvijaju svoju nadarenost i vještine. Čitajte priče mlađoj djeci, a starije vodite u knjižnice ili im pričajte priče o ljudima koji su utjecali na to da svijet postane bolje mjesto.



## **Ne tucite djecu!!!**

Udaranje, šamaranje i batine djeci pokazuju kako je u redu udarati druge kako bi se riješio problem i može ih potaknuti da kažnjavaju druge na isti način kako se i njih kažnjava. Fizičko kažnjavanje sprečava određeno ponašanje samo na kratko vrijeme. Čak se i na teško kažnjavanje djeca mogu naviknuti tako da kasnije ono nema nikakvog utjecaja na njih. Batine s vremenom postaju nedjelotvorne.

## **Evo nekih prijedloga kako postupiti kad nas zabrinjava djetetovo ponašanje:**

- Dajte djetetu „time out“ – neka sjedi mirno i tiho, onoliko minuta koliko ima godina (nije za jako malu djecu)
- Oduzmite mu određene povlastice – poput kratkotrajne zabrane igranja s drugom djecom ili gledanja TV-a
- Recite mu kako se osjećate kad se tako ponaša
- Djeca trebaju osjetiti da pogreške mogu i popraviti. Naučite ih kako da uče iz svojih pogrešaka. Pomozite im da shvate kako mogu izbjeći ponavljanje istih sukoba u budućnosti. Vrlo je važno da ih u tim trenucima ne osramotite i ponizite. Djeca se stalno trebaju osjećati voljeno i poštovano. Problem je ponašanje, a ne dijete! Možete reći nešto poput: „Volim te i prihvaćam, ali ovo što si napravio/napravila mu se ne sviđa.“
- Radije pohvalite dobro ponašanje, a ne kažnjavajte za loše, jer djeca žele ugoditi roditeljima. Zapamtite da su pohvala i pažnja najbolje nagrade.
- Budite dosljedni u pravilima i disciplini
- Kad stvarate pravila, držite ih se. Djeci je potrebna struktura s jasnim očekivanjima. Postavljati pravila, a zatim ih se ne pridržavati za njih je zbunjujuće i ne pruža im uvid s kakvim ponašanjem mogu proći bez kazni. Roditelji trebaju uključiti djecu u postavljanje pravila kad god je to moguće. Objasnite djeci što se od njih očekuje i koje su posljedice nepridržavanja pravila. Zajedno se dogovorite kako se nećete ponašati jedni prema drugima.

## **Budite sigurni da djeca nemaju pristup oružju**

Oružje i djeca mogu biti smrtonosna kombinacija. Naučite djecu o opasnostima oružja, ako ga već imate u vlasništvu. Ako u svojoj kući držite pištolj, ispraznite ga i zaključajte odvojeno od metka. Nikada ga, pa čak i nenapunjenog, ne ostavljajte na dohvatu djece. Ne nosite oružje sa sobom, jer tako učite djecu da se oružjem rješavaju problemi!

## **Zaštitite djecu od nasilja u kući ili u susjedstvu**

Nasilje u kući je za djecu uvijek zastrašujuće i štetno. Djeci je potreban siguran dom s puno ljubavi gdje ne trebaju odrastati u strahu. Djeca koja svjedoče nasilju u obitelji ne moraju uvijek postati nasilna, ali će vjerojatno posegnuti za nasilnim rješavanjem konflikata. Radite na stvaranju sigurnog, nenasilnog doma i ne podržavajte nasilno ponašanje među braćom i sestrama. Uzmite u obzir da neprijateljska i agresivna svađa među roditeljima plaši djecu i pruža im loš primjer. Ponekad djeca ne mogu izbjeći situacije kad su svjedoci nasilja na ulici, u školi ili kod kuće, pa im treba pomoć da se nose s nastalim osjećajima straha i doživljenim situacijama.

## **Zaštitite dijete od gledanja nasilja u medijima**

Gledanje nasilja na televiziji, u filmovima i na videoigricama može pridonijeti agresivnom ponašanju djece. Kao roditelj možete kontrolirati količinu nasilja koju djeca vide u medijima.

## Evo nekih prijedloga:

- Ograničite gledanje televizije na 1-2 sata dnevno
- Pratite koje programe vaša djeca gledaju, koje filmove i kakve videoigrice igraju
- Razgovarajte s djecom o nasilju koje gledaju na televiziji, filmovima i videoigricama, jer tako u njih razvijate medijsku pismenost. Pomozite im da shvate kakve su ozbiljne posljedice nasilnog ponašanja
- Razgovarajte s djecom o nenasilnim načinima rješavanja problema
- Pomozite djeci da se odupru nasilju
- Podržite djecu da se odupru nasilju i naučite ih da reagiraju kad netko vrijeđa, prijeti ili udara drugu osobu. Pomozite im kako bi shvatili da je potrebno više hrabrosti i snage za odupiranje nasilju nego za prihvaćanje nasilja
- Pomozite im u prihvaćanju djece svih etničkih i religijskih skupina. Naučite ih da je kritiziranje nekoga jer je drukčiji bolno te da je vrijeđanje neprihvatljivo. Štetno je i korištenje riječi da bi se započelo ili podržalo nasilje, te tiho prihvaćanje nasilja. Upozorite dijete da prijetnje i maltretiranje mogu izazvati nasilje

## Kako se nositi s nasilništvom u školi?

### – savjeti za učenike

- Ako imaš problema u školi, netko te izaziva, ruga ti se, udara te, uzima tvoje stvari, govori ružne riječi, ismijava te – postoji puno stvari koje možeš učiniti da se zaštitiš
- Nemoj misliti da se to događa samo tebi – događa se mnogima i na svim mogućim mjestima
- Ne misli da to zaslužuješ zbog nekog razloga – ne moraš osjećati sram; nasilnici su ti koji imaju problem
- Budi čvrst/a i jasan/na – gledaj ga/je u oči i reci PRESTANI!
- Ne možeš promijeniti nasilnika, ali možeš reći odrasloj osobi koja može s njim razgovarati i kazniti ga (oni ponekad prijete ako želiš nekome reći, ali samo zato što znaju da mogu biti spriječeni)
- Nastavi govoriti dok netko nešto ne poduzme
- Ne koristi nasilje nad nasilnikom
- Ne suočavaj se sam/sama s tim problemom
- Ako znaš za neki slučaj nasilja, ispričaj ga roditeljima, pedagogu, psihologu, nastavniku...
- Ako ti se netko ruga reci mu samo: „ ... aha, da, štogod ..“ i pokaži mu da te to ne uznemiruje. Druži se sa što više ljudi! Da bi stekao/stekla prijatelje, važno je potruditi se biti prijatelj (budi ljubazan, razgovaraj s njima, slušaj ih...). Potpora roditelja (ili neke druge odrasle osobe u koju imaš povjerenja) je jako važna, pa uvijek podijeli s njima svoju uznemirenost
- Ne izbjegavaj školu jer time se samo odgađa problem, a i zaostaješ u gradivu. Ne srami se zatražiti pomoć
- Često braća, sestre i prijatelji znaju za zastrašivanje puno prije nego roditelji ili nastavnici te ne reagiraju jer ih je to žrtva zamolila ili iz straha da i oni ne postanu žrtve. Progovorite, jer će se jedino tako zastrašivanje i nasilničko ponašanje zaustaviti

## Kako škola može pomoći u zaustavljanju i prevenciji nasilničkog ponašanja i zastrašivanja

### Škola je odgovorna za nasilje koje se događa u školi i u blizini škole!

Ravnatelj, nastavnici i stručni suradnici dužni su spriječiti i zaustaviti svaki oblik nasilja u školi te, ako je potrebno, surađivati s policijom i centrom za socijalnu skrb. Važno je da se škola pobrine za postojanje „sigurnog“ mjesta na koje se mogu skloniti oni koji se osjećaju žrtvama, da vlastitim primjerom (tj. ponašanjem zaposlenika škole) daju model nenasilnog i pozitivnog ponašanja, kao i poštovanja učenika te da adekvatno nadgleda mjesta za koja učenici kažu da su potencijalna mjesta napada i zastrašivanja.

## **Važno!**

- Pružite potporu i surađujte sa žrtvom i roditeljima
- Točno utvrdite što se dogodilo
- Cilj svake intervencije mora biti zaustavljanje takvog ponašanja
- Izbjegnite ponavljanje incidenta
- Osvješćujete učenike i zajedno pomozite žrtvi
- Pokušajte promijeniti ponašanje nasilnika, dati mu potporu ako uvidi problem i prihvati odgovornost
- Trenutna intervencija je neupitna i nužna
- Razvijte prikladno ponašanje u razredu
- Ohrabrujte prijavljivanje zastrašivanja
- Osigurajte učenicima atmosferu u kojoj bez straha mogu prijaviti zastrašivanje
- Primijetite osamljene i tužne učenike te otkrijte razlog tome
- Ne prihvaćajte nepoželjno ponašanje kao dio šale i odrastanja
- Ne savjetujte djeci da se ne obaziru i da se sami suočavaju s tim
- Dajte i sami primjer prikladnog ponašanja
- Razgovarajte o incidentu odvojeno s nasilnikom i žrtvom
- Objasnite nasilniku koje ponašanje je prihvatljivo, a koje nije
- Obavijestite i uključite roditelje nasilnika i žrtve u plan sprečavanja daljnjeg nasilničkog ponašanja i zastrašivanja
- Nasilnike uključite u edukaciju i modifikaciju neprihvatljivog ponašanja
- Djecu žrtve uključite u grupe potpore gdje će se povećati njihovo samopouzdanje, socijalne vještine, a i upoznat će nove prijatelje
- Prevencija nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi

## **Da bismo spriječili pojavu nasilja među djecom u školskom okruženju, važno je:**

- Ostvariti dobru komunikaciju nastavnika, stručnih suradnika, roditelja i učenika
- Izbjegavati stereotipe vezane uz spolove poput: „Dječaci trebaju biti snažniji i čvrsti,“
- Izbjegavati poticanje natjecateljskog ponašanja među djecom
- Organizirati radionice socijalnih vještina, samopouzdanja, kvalitetne komunikacije, rješavanja konflikta i problema
- Osmisli razredna pravila i kodekse (npr. Ne želimo da nas se gura i udara! Ne želimo da nas se zove pogrđnim imenima i da nas se zadirkuje!)
- Pohvaliti pozitivno, suosjećajno, prijateljsko ponašanje i davanje potpore
- Svakog dana učiti djecu neagresivnom ponašanju te pomicati vrijednosti spolne, vjerske i nacionalne tolerancije
- Pokazivati vlastitim primjerom poštovanje i pružanje potpore
- Osmisliti grupe i aktivnosti kojima bi se manje popularni i povučeni učenici izvukli iz socijalne izolacije