



VRŠNJAČKO NASILJE

i vaše dijete

Što svaki roditelj mora znati ... i učiniti

Svaki roditelj, staratelj, učitelj ili mlada osoba ima određenu ulogu u pružanju sigurnog i poticajnog okruženja djeci i mladima, okruženja u kojem neće biti vršnjačkog nasilja ili diskriminacije. Istraživanja su pokazala da u stvaranju takvog okruženja vrlo važnu ulogu ima razvoj društvenih i emocionalnih vještina, i da su bez njih djeca u opasnosti od vršnjačkog i elektroničkog nasilja.

Ovaj priručnik daje pregled programa ENABLE – Europske mreže protiv vršnjačkog nasilja u obrazovanju i slobodnom vremenu, a pomoći će vam:

- Da bolje razumijete što je vršnjačko nasilje i kako da prepoznate znakove koji upućuju na to da je vaše dijete uključeno u vršnjačko nasilje
- Da razgovarate o vršnjačkom i elektroničkom nasilju sa svojom djecom
- Da pomognete djetetu koje je žrtva vršnjačkog nasilja
- Da svojoj djeci pomognete da budu sigurna na internetu i da razviju neophodne društvene i emocionalne vještine
- Da u suradnji sa školom stvorite sigurno okruženje za djecu i mlade

Što je vršnjačko nasilje?

Vršnjačko nasilje je svaka radnja kojom jedna skupina ili pojedinac opetovano i namjerno nanosi bol drugoj skupini ili pojedincu, pri čemu taj odnos odlikuje neravnoteža međusobne snage. Vršnjačko nasilje nije uobičajen dio odrastanja (iako se javlja vrlo često) i ne treba ga prihvaćati. Pravo je svake osobe da se uvijek osjeća sigurno i da se s njom postupa ravnopravno. Vršnjačko nasilje može se odvijati svuda, u bilo koje vrijeme, može se odvijati licem u lice ili online i može poprimiti razne oblike, uključujući tjelesno nasilje, prijetnje, ruganje, zadirkivanje, neljubazne riječi ili netočne izjave.



Mladi ljudi koji trpe vršnjačko nasilje:

- mogu se osjećati vrlo zbunjeno i nemoćno da zaustave to nasilje.
- Češće su skloni razvoju mentalnih zdravstvenih problema, uključujući depresiju i tjeskobu.
- Skloni su samoozljeđivanju pa čak i samoubojstvu.
- Popuštaju u školi i gube sposobnost sklapanja prijateljstava
- Trpe dugotrajne posljedice, vidljive i u odrasloj dobi.

Nasilje putem interneta ili elektroničko nasilje svaka je vrsta nasilnoga ponašanja na internetu, uporabom računala, telefona, igračih konzola i tableta. Može se odvijati na društvenim mrežama, a vrlo često i na mrežnim mjestima za igranje igara. Može uključivati neprikladne tekstualne poruke, e-poštu ili blogove, slanje uvredljivih ili ponižavajućih slika, isključivanje pojedinaca iz grupe brbljaonice, objavljivanje sadržaja na društvenim medijima te izradu lažnih osobnih profila radi ruganja ili ponižavanja drugih. Vršnjačko nasilje putem interneta često može biti gore od vršnjačkoga nasilja u stvarnome životu jer se može odvijati 24 sata dnevno i može biti vrlo javno te imati izolacijski učinak.

STATISTIČKI PODACI O ELEKTRONIČKOM NASILJU



5 KLJUČNIH KARAKTERISTIKA VRŠNJAČKOG NASILJA

1. Nasilnik nastoji kod žrtve izazvati strah ili joj nanijeti bol
2. Agresija prema žrtvi se odvija opetovano
3. Žrtva ne potiče nasilno ponašanje verbalnom ili fizičkom agresijom
4. Vršnjačko nasilje odvija se u poznatim društvenim grupama
5. Nasilnik je često moćniji od žrtve (stvarno ili prividno)

STATISTIČKI PODACI O ELEKTRONIČKOM NASILJU

POSTOTAK ISPITANIKA KOJI SU PRIJAVILI VRŠNJAČKO NASILJE U POSLJEDNJIH 12 MJESECI



Svi adolescenti obuhvaćeni projektom EU NET ADB* **21,9%**



Ženskog roda **24,1%**



Muškog roda **19,5%**



20,5% djece starosti 14 do 15 godina
24,2% djece starosti 16 do 17 godina

*EU NET ADB je projekt koji se provodio u Grčkoj, Španjolskoj, Poljskoj, Njemačkoj, Rumunjskoj, Nizozemskoj i Islandu s mladima starosti od 14 do 17 godina.

VRŠNJAČKA PODRŠKA

MLADIM LJUDIMA TREBA DATI PRILIKU DA



Zajedno djeluju izvan skupine prijatelja s ciljem smanjenja predrasuda i jačanja povjerenja unutar dobrih i etičkih skupina.



Razvijaju komunikacijske vještine kako bi dijelili informacije i razmisljali o vlastitim osjećajima u odnosima s drugim osobama.



Se suoče sa sukobima i pomognu vršnjacima da se jedni prema drugima odnose na nenasilni način.

Kako mogu znati da mi je dijete uključeno u vršnjačko nasilje?

Nije uvijek lako prepoznati je li vaše dijete uključeno u vršnjačko nasilje. Dijete može biti nasilnik ili žrtva vršnjačkoga nasilja ili može biti uznemireno jer je vidjelo kako se drugi loše ponašaju. Ne postoji uvijek jasna razlika između nasilnika i žrtve. Nasilnici su često i sami žrtve vršnjačkoga nasilja.

Potražite sljedeće znakove:

→ Vanjski znakovi

- neobjašnjive modrice ili ožiljci na tijelu
- potrgane ili ukradene stvari

→ Fiziološki znakovi

- nedostatak energije
- poteškoće sa spavanjem
- promjena prehrambenih navika

→ Znakovi u ponašanju

- skrivanje telefona, prijenosnoga računala ili tableta i provođenje više vremena koristeći se tim uređajima nego obično.
- povlačenje u sebe
- promjene ponašanja poput agresivnosti kod kuće

→ Znakovi vezani uz školu

- iznenadni slabiji uspjeh u školi
- nespremnost da govori o tome kako mu je prošao dan i obrambeni stav kad ga o tome pitate
- izbjegavanje škole, smišljanje izlika ili pretvaranje da je bolesno
- rjeđe spominjanje prijatelja i druženje s njima rjeđe nego obično

Za te znakove mogu postojati i drugi razlozi, pa pokušajte izbjeći donošenje zaključaka naprečac:

- Muči li išta drugo moje dijete?
- Je li kod kuće bilo kakvih promjena, kao što je rođenje novoga djeteta, razvod ili rastava roditelja?



Prijedlozi za započinjanje razgovora

Nekoj će djeci biti teško razgovarati o vršnjačkome nasilju i možda neće dobro reagirati na izravno ispitivanje. Možete pitati otvorena pitanja poput:

- tko su mu prijatelji i zbog čega mu se sviđaju
- kako izgleda veliki odmor u školi – s kim sjedi / igra se / druži se
- što bi roditelji trebali učiniti da zaustave vršnjačko nasilje u školama
- „Da imaš samo jednu želju, što bi promijenio i zašto?“
- pokažite mu program ili videozapis o vršnjačkome nasilju i pitajte što misli o tome.

Ako vaše dijete ima poteškoća s objašnjavanjem što mu se događa i/ili poteškoća s komuniciranjem, možda ćete morati primijeniti drukčije načine komunikacije, na primjer putem crteža ili igre.

Saznajte više u
ENABLE izvještaju
o rezultatima istraživanja na
mrežnoj stranici
<http://enable.eun.org/report>

Što da radim ako je moje dijete žrtva vršnjačkoga nasilja?

Potrebno je mnogo hrabrosti da nekome priznate da ste žrtva vršnjačkog nasilja. Mnoga djeca ne pričaju roditeljima o vršnjačkom nasilju zato što se boje da će oni pogoršati situaciju tako što će se obratiti školi.

Ako vaše dijete prizna da je žrtva vršnjačkog nasilja, prije svega ostanite smireni: vaše dijete je najvažnije i treba vašu podršku da izađe iz te situacije; nemojte okrivljavati ili kažnjavati. Govorite smireno i umirujuće. Zahvalite mu što je to podijelio s vama i uvjerite ga da će se situacija popraviti i da ćete vi uvijek biti tu da vam se povjeri i podijeli s vama svoje probleme poput ovoga. Otvorena veza puna povjerenja pomoći će vašem djetetu da svoje brige podijeli s vama.

Uvijek pitajte svoje dijete što misli da biste trebali učiniti kako biste zaustavili vršnjačko nasilje te zajedno donesite odluku o sljedećim koracima. Razmotrite dobre i loše strane tih poteza i dozvolite djetetu da odluči što želi učiniti sljedeće. Ovo su neki od mogućih koraka. Oni ovise o vrsti nasilja, dobi vašeg djeteta, osobnosti i stupnju razvoja:



Vaše dijete može:

- dignuti ruke od problema i izbjegavati nasilnike
- odlučno tražiti od nasilnika da prestane (primjerice: *Ne sviđa mi se taj nadimak, uzrujava me – molim te, prestani s tim*) ili napisati poruku u kojoj od nasilnika traži da prestane s nasilnim ponašanjem
- zamoliti svjedoka ili prijatelja da on zatraži od nasilnika da prestanu s nasilnim ponašanjem



Vi možete:

- upozoriti djelatnike škole na ono što vas zabrinjava i zamoliti ih da diskretno paze na vaše dijete.
- formalno prijaviti nasilje učitelju ili pružatelju vršnjačke podrške (učniku u školi koji je prošao osposobljavanje u sklopu ENABLE projekta i djeluje na smanjenju pojave vršnjačkog nasilja u školi) ili se pismeno žaliti ravnatelju škole

Štogod odlučili, od velike pomoći može biti i da izradite plan djelovanja sa svojim djetetom s koracima koje ćete poduzeti radi rješavanja vršnjačkoga nasilja i poboljšanja situacije.

Što možete učiniti vi kao roditelj ili staratelj:

- **Recite djetetu da se ne osvećuje:** nasilnik često traži reakciju
- **Prikupite podatke:** prikupite podatke o nasilniku i činu nasilja, tako da se može provesti istraga; ako se radi o elektroničkom nasilju, prikupite dokaze poput slikanja ekrana, ispisivanja ili kopiranja primljenih poruka
- **Potražite pomoć:** ponekad, osim razgovora s roditeljima, djeca trebaju razgovor s nekom trećom osobom. Pomoć psihologa može biti neprocjenjiva. Vrlo je važno svojem djetetu objasniti sve mogućnosti koje postoje.
- **Proširite krug prijatelja i interesa svojeg djeteta:** Potaknite svoje dijete da sklapa prijateljstva izvan škole i da sudjeluje u aktivnostima koje grade samopouzdanje i otpornost (npr. gluma i ples, borilačke vještine, timski sportovi, mjesne skupine mladih)
- **Potičite razvoj društvenih, emocionalnih i životnih vještina svojeg djeteta:** na primjer, razvijte njegovu otpornost: pomognite djetetu da svladava prepreke, da se suoči s nedaćama i razvije strategije suočavanja s nedaćama
- **Uključite policiju:** ako je nasilje vrlo teško i uključuje prijetnje nasiljem, ucjenu ili iznudu, pokušaji ili poticaji na samoozljeđivanje ili samoubojstvo, ne oklijevajte kontaktirati lokalnu policiju
- **Uključite se u inicijativu protiv nasilja u školi**

Osim toga, ako je vaše dijete žrtva elektroničkog nasilja, možete:

- **Obavijestiti školu:** nasilje na internetu i van njega često je povezano, a nasilje se može odvijati i u školi
- **Potražite pomoć:** kontaktirajte nacionalni centar za sigurnost na internetu www.betterinternetforkids.eu i potražite pomoć i savjet
- **Poduzmite mjere sigurnosti:** blokirajte nasilnike i slijedite proceduru za prijavu uvredljivog sadržaja na društvenim mrežama. Potaknite svoje dijete da bude sigurno na internetu, da ne provodi previše vremena na društvenim mrežama i da razvije zdrav odnos prema vezama koje stvara na internetu.

Uključite se u aktivnosti protiv vršnjačkoga nasilja u školi

- Saznajte više o tome na što se usredotočuju članovi skupine za vršnjačku potporu (možda su izradili plan djelovanja) i vidite ima li posebnih situacija u koje se mogu uključiti roditelji/skrbnici, npr. vođenje kampanja, pomoć u preispitivanju školskih politika i postupaka povezanih s vršnjačkim nasiljem.
- Zatražite na uvid školske dokumente, kao što su politike o vršnjačkome nasilju i ponašanju, i saznajte kako se provode u praksi.
- Razgovarajte sa svojim djetetom o mrežama potpore u školi i komu se može obratiti ako ima problema.
- Dodite na sat razrednog odjela ili sastanak na razini škole posvećen suzbijanju vršnjačkoga nasilja kako biste iskazali svoju potporu i saznali više o radu članova skupine za vršnjačku potporu.
- Razmislite na koji biste se način mogli uključiti svojim vještinama – biste li mogli pomoći učenicima da, primjerice, snime videozapis radi podizanja osviještenosti ili održati nastavni sat o javnome nastupanju?
- Ako škola ima Vijeće roditelja ili neki drugi skup u kojemu roditelji/skrbnici razgovaraju o brigama i problemima, razgovarajte o vršnjačkome nasilju i potaknite roditelje da razmisle o tome kako bi se i oni mogli uključiti u suzbijanje vršnjačkoga nasilja. Iskoristite tu prigodu za rad sa skupinom za vršnjačku potporu kako biste poučili ostale roditelje/skrbnike o vršnjačkome nasilju i na koji način i oni mogu zaštititi svoju djecu na internetu.



Što ako je moje dijete nasilno prema nekome?

Postoji mnogo razloga zašto je neko dijete nasilno prema nekome: razlog možda nije tako jednostavan. Mogli biste se osjećati razočarani ili uzrujani zbog toga što je vaše dijete nasilno prema svojim vršnjacima. Nastojte ostati smireni i uzmite si dovoljno vremena da razmislite o sljedećim koracima:

- Mirno objasnite djetetu da je to što čini neprihvatljivo.
- Objasnite mu da je loše njegovo ponašanje, a ne ono samo i da se ponašanje mora promijeniti.
- Istražite što se događalo. Razgovarajte s djetetom o definicijama znakova nasilja i zajedno istražite kako bi se ono osjećalo da se netko tako ponaša prema njemu. Ponekad djeca, pogotovo ako imaju poteškoće u učenju ili su djeca s posebnim potrebama, nisu svjesna da je njihovo ponašanje nasilno.
- Objasnite što ćete sljedeće učiniti, na primjer razgovarati sa školom, i što od njega očekujete da učini (na primjer da se ispriča ili napiše pismo osobi prema kojoj je nasilno).
- Dajte mu i vremena i prostora da postavlja pitanja o tome zašto se njegovo ponašanje mora promijeniti.



Kako da pomognem svomu djetetu da bude sigurno na internetu?

Djeca su često pod velikim pritiskom da se pridruže najnovijoj društvenoj mreži, rabe najnovije aplikacije i posjeduju najnoviju tehnologiju. Možda neće biti jednostavno, ali dogovorite pravila, razgovarajte i izgradite međusobno povjerenje kako biste bili sigurni da će dijete biti sigurno na internetu, a ujedno se i zabaviti:



- **Postavite pravila**, po mogućnosti u pisanom obliku, koja će odrediti što vaše dijete smije a što ne smije raditi na internetu. Koristite sljedeći princip: „budi odgovoran, poštuju druge i zasluži poštovanje drugih“. Potaknite ga da se na internetu ponaša kao i u stvarnome životu, postavite neke granice. Može pomoći sastavljanje „Obiteljskog ugovora o korištenju medija“ (pogledajte primjer na sljedećoj stranici).
- **Neprekidno razgovarajte** o mrežnim stranicama, društvenim mrežama i izravnim porukama kojima se koristi vaše dijete i opasnostima koje su s njima povezani. Saznajte što vaše dijete radi na internetu. Pomoći će i ako već sami poznajete te stranice i aplikacije.
- **Izgradite međusobno povjerenje** – potrudite se da vaše dijete zna da se može obratiti vama ili nekome drugome u svojem okruženju ukoliko postane žrtva vršnjačkog nasilja ili ukoliko se zbog nečega osjeća neugodno. Pokažite mu što može učiniti ako ima problema na internetu, na primjer, kako blokirati ili prijaviti osobu koja ga uznemiruje.

Razgovarajući s djetetom, potrudite se da ono shvati kakve opasnosti donosi kontakt, komunikacija i ponašanje:

- **Kontakt:** objasnite mu da online prijateljstvo sklapa samo s osobama koje poznaje i kojima vjeruje, i da se nikad ne sastaje s osobama koje ne poznaje, osim u prisustvu odrasle osobe od povjerenja.
- **Komunikacija:** Pomozite mu da shvati da svi ostavljamo digitalni trag koji ne nestaje, a podaci, fotografije i videozapisi koje objavljuje na internetu drugi ljudi mogu zloupotrijebiti. Postavke privatnosti na društvenim mrežama mogu se podesiti, njima se određuje tko vidi informacije koje vaše dijete objavljuje i tko može s njim stupiti u kontakt.
- **Ponašanje:** Potaknite svoje dijete da bude pažljivo i oprezno s informacijama koje objavljuje na internetu poput osobnih podataka kao što su brojevi telefona ili kućna adresa – *Razmislite prije no što objavite!* Ne smije odavati svoje zaporkе a treba ih redovito mijenjati i ne rabiti istu zaporku za svaki račun.

Ovo je primjer obiteljskog ugovora o korištenju medija kojega možete prilagoditi svojoj obitelji.

Obiteljski ugovor o korištenju medija

Dijete ili tinejdžer

→ Obavezujem se da ću:

- Uređaje koristiti odgovorno
- Biti dobar digitalni građanin: koristit ću Internet i tehnologiju na odgovoran i siguran način
- Prema drugima ću se odnositi s poštovanjem i neću objavljivati ono što ne želim da vide moji roditelji, učitelji, kolege, službenici koji rade na upisu na fakultet ili moji budući nadređeni
- Poštovati vremensko ograničenje rada na računalu, tabletu, pametnom telefonu ili igranja računalnih igrica
- Izbjegavati riječi koje vrijeđaju ili uznemiruju druge osobe na mreži
- Blokirati, prijaviti ili prekinuti prijateljstvo s osobom zbog koje se osjećam neugodno i o tome obavijestiti svoje roditelje
- Izbjegavati dijeliti vlastite ili tuđe podatke

→ Razumijem da sve ono što pročitam na internetu ne mora biti istinito.

Roditelj ili staratelj

→ Obavezujem se da ću:

- Saslušati tvoje strahove vezane uz društvene medije i aktivnosti na internetu
- Sa tobom razgovarati o onome što me brine i objasniti ti zašto ti nešto zabranjujem
- Poštovati tvoju privatnost i razgovarati s tobom o problemima koji me muče
- Promijeniti naš ugovor s vremenom kada pokažeš zrelost i razumnost pri korištenju interneta

→ Razumijem da su Internet i tehnologija veliki dio tvog života.

Obitelj

→ Slažemo se s odredbama ovog ugovora jer se volimo i želimo da naša obitelj bude sigurna pri korištenju interneta.



Kako da pomognem svojem djetetu da razvije svoje društvene i emocionalne vještine?

Društvene i emocionalne vještine podrazumijevaju:

- samosvijest i prihvaćanje
- empatiju (sposobnost sagledavanja i osjećanja situacije sa stajališta nekoga drugog)
- sposobnost upravljanja osjećajima/emocijama
- sposobnost upravljanja odnosima.

Način na koji upravljamo svojim osjećajima može imati velik utjecaj na kvalitetu našega života i ponašanje prema drugima. Pomažući djeci da razviju dobre društvene i emocionalne vještine, pomažemo im u sadašnjim i budućim odnosima, nošenju sa stresnim situacijama i stjecanju otpornosti kad se situacija pogorša, na primjer, ako postanu žrtve vršnjačkoga nasilja.

Upravljanje osjećajima počinje s vama: vaše će dijete postupiti onako kako je vidjelo da vi postupate. Razmislite o tome kako reagirate na stresne situacije i kako možete biti uzorom dobre emocionalne inteligencije.

Aktivno slušajte kako se vaše dijete osjeća. Pomozite mu shvatiti da je sasvim u redu katkad osjećati tugu, srdžbu ili uzrujanost. Kad prihvati svoje osjećaje i nauči se nositi s njima, neka razmisli o tome što je izazvalo te osjećaje i kako se nositi s tim problemom.

Naučite svoje dijete da bude brižno prema drugima, da se dobro slaže s ostalim učenicima, da obuzdava bijes i da bude asertivno, a da pritom ne bude agresivno kad se zauzima za sebe i za druge.

Pomozite mu da razgovara o poteškoćama. Svakomu je djetetu teško razgovarati o nečemu i upravo mu je tu vaša potpora najpotrebnija. Od velike pomoći može biti određivanje redovitoga vremena za razgovor o onome što ga muči.

Potičite ga da razmišlja o svojim osjećajima i ponašanju u različitim situacijama. Primjerice, zamolite ga da razmisli o tome kako se osjeća kad vidi da je netko neljubazan prema drugima.

Pomozite mu da shvati kako pozitivan način razmišljanja može utjecati na njegove reakcije i osjećaje: on može mijenjati svoju emocionalnu reakciju na situacije.

Pomognite djeci da progovore o teškim temama

Sva djeca imaju teme o kojima teško govore i upravo na tom polju najviše trebaju vašu podršku. U tome im možete pomoći tako da dogovorite vrijeme kada mogu sa vama razgovarati o temama koje ih muče.

Kako njegovati emocionalnu inteligenciju svojeg djeteta i povećati njegovu samosvijest i izgraditi samopouzdanje – razgovarajući o:

1. njihovim vrlinama
2. vašoj obitelji
3. njihovim ciljevima i ambicijama
4. karakternim crtama drugih ljudi kojima se dive

Što je projekt ENABLE?



ENABLE projekt provodi European Schoolnet a odvija se u nekoliko država među kojima su i Belgija, Hrvatska, Danska, Grčka i Velika Britanija. Cilj projekta je svesti vršnjačko nasilje na najmanju mjeru, osnažiti i informirati mlade ljude, ojačati odnose među učenicima, učiteljima i roditeljima te promicati pozitivnija školska okruženja u kojima se učenici osjećaju sigurno.

Škole koje sudjeluju u projektu ENABLE:

1. Pokreću shemu vršnjačke potpore koja uključuje kampanje i aktivnosti koje pomažu u sprečavanju vršnjačkoga nasilja, potiču pozitivno ponašanje i pružaju potporu ranjivim učenicima
2. preispituju svoje politike i postupke za sprečavanje vršnjačkoga nasilja i nasilnoga ponašanja kako bi ih učinila razumljivim učenicima te kako bi ih pročitali i primjenjivali svi članovi školske zajednice
3. promiču kulturu potpore u školi kako bi se učenici međusobno odnosili s ljubaznošću i poštovanjem
4. provode aktivnosti, kampanje i uvode komplet nastavnih cjelina koje potiču učenike na razmišljanje o vlastitome ponašanju i razvijaju njihovu emocionalnu inteligenciju

<http://enable.eun.org>

Kao roditelj, jedna od najvažnijih stvari koju možete učiniti jest održati blisku i otvorenu vezu sa svojom djecom tako da oni osjete da mogu sa vama razgovarati o svim svojim problemima. Nadamo se da vam ovaj priručnik pruža obilje savjeta i alata kako to postići.

ENABLE partneri



Suradnici
u učenju
ucitelji.hr



Suradnici i donatori programa ENABLE



facebook.



askfm

KASPERSKY



Za više informacija posjetite stranicu enable.eun.org ili se obratite na adresu info-enable@eun.org.