



**KAKO  
ZAUSTAVITI  
BULLYING**  
Priručnik za roditelje

Osigurajmo svakom djetetu  
zdravlje, obrazovanje, jednakost, zaštitu  
UNAPRIJEDIMO ČOVJEČANSTVO

unicef 

Poštovani roditelji i svi drugi koji skrbite o našim školarcima,

UNICEF vam poklanja ovu knjižicu sa željom da zajedno pomognemo djeci u savladavanju nekih problema s kojima se susreću u odrastanju.

Podizanje zdrave, obrazovane, sretno i odgovorne djece najvažnija je zadaća roditelja, naroda i čovječanstva u cjelini. U svijetu punom novih izazova ni djeca se ne mogu odgajati bez potrebnih znanja. Ne vrijedi više poslovice "Pleti kotac kao otac", jer današnja djeca žive u drugačijem svijetu. Biti adekvatan roditelj danas znači: učiti, pratiti što se oko nas događa, pratiti što se zbiva s našom djecom, reagirati i tražiti pomoć kad je potrebno.

Svi mi želimo da nam djeca budu sretna i uspješna. Trudimo se najbolje što znamo. No, to ponekad nije dovoljno. Najteže je kada se roditelji nađu u situaciji da sebe ili druge optužuju zbog stvari koje su krenule krivim putem. Iako nikada ne treba odustati, znamo da se pogreške tada teže ispravljaju. Vjerujemo da se slažete kako je važno učiniti sve što je u našoj moći da pomognemo našoj djeci prije nego što problemi postanu preveliki.

Zapamtite: nema savršenih roditelja, postoje samo "dovoljno dobri roditelji". A to su oni koji više razmišljaju o svojim postupcima nego o kritiziranju drugih, uključujući i djecu. I to se može naučiti!

Želimo vam puno uspjeha i zadovoljstva u podizanju djece!

Vaš UNICEF-Ured za Hrvatsku

Osigurajmo svakom djetetu  
zdravlje, obrazovanje, jednakost, zaštitu  
UNAPRIJEDIMO ČOVJEČANSTVO





## Umjesto uvoda

---

Djeca žele da ih roditelji vode i uče. Većina mladih ljudi kaže da su roditelji imali značajnog utjecaja na njihove živote. Manji broj njih ističe televiziju, filmove i popularnu glazbu kao važne utjecajne čimbenike. Nitko ne može preuzeti mjesto roditelja u odgoju brižne, stabilne i sposobne djece.

No nije lako djetetu pokazivati ljubav cijelo vrijeme, a još je teže ako ste mlad, neiskusni ili samohrani roditelj. Neka djeca imaju veće teškoće u kontroliranju svojih ponašanja pa će roditeljima biti neophodna pomoć stručnjaka.

Možda će Vam pomoći svakodnevno prisjećanje na činjenicu da djeca imaju svoju vlastitu ličnost i razum, te da njihovo osamostaljivanje ponekad kod roditelja stvara osjećaje ljutnje, frustracije ili razočaranja. Budite strpljivi! Pokušajte pogledati situaciju kroz djetetove oči.

Dajte sve od sebe da na djetetovo ponašanje ne reagirate na neprijateljski način. Ne zaboravite — Vama se ne sviđa samo određeno ponašanje, ali osoba koja se tako ponaša je netko tko Vam je najdraži na svijetu.

Ovaj mali priručnik donosi osnovne informacije o nasilničkom ponašanju djece (bullyingu), o mogućnostima prepoznavanja i pomaganja djeci žrtvama, onima koji zlostavljaju i svjedocima takvih događaja. Na kraju, upućujemo roditelje na potrebu usklađenog djelovanja škole, lokalne zajednice i roditeljskog doma u nastojanju da zlostavljanja bude manje u našim školama.



# Sadržaj

Što je nasilno ponašanje? .....	5
Što je zlostavljanje (bullying)? .....	7
Što stručnjaci kažu o zlostavljanju? .....	9
Koje su posljedice? .....	1 3
Je li vaše dijete žrtva zlostavljanja? .....	1 5
Kako pomoći svome djetetu? .....	1 7
Tko su djeca koja čine nasilje? .....	2 3
Kako pomoći djetetu koje se ponaša nasilno? .....	2 7
Kako pomoći svjedocima/promatračima/šutljivoj većini? .....	3 1
Što učiniti da nasilja bude manje? .....	3 3
Što škole mogu učiniti? .....	4 1
Dodatak .....	4 3
Literatura o nasilju .....	4 5



## Što je nasilno ponašanje?

Većina djece pokazuje neke oblike agresivnog ponašanja tijekom različitih faza odrastanja. To može biti protestiranje, vikanje, udaranje, lupanje, vrijeđanje i sl. Agresivno ponašanje “teško” je za dijete, ali i za njegovu okolinu. To je način odgovaranja na podražaje iz okoline kojim nitko ne dobiva, a svi gube.

Djeca će svojim ponašanjima dovesti roditelje do različitih iskustava i iskušenja — od iznenađenja i zatečenosti preko tjeskobe, uznemirenosti i nesigurnosti, do panike u posebno teškim situacijama kada se od roditelja očekuje da nešto poduzme.

- I. Što raditi u takvim situacijama i kako postupati s djecom koja se agresivno ponašaju, pitanja su na koja često nema jednoznačnog odgovora. Stručnjaci daju dva jednostavna savjeta:
  - a) reagirati uvijek i bez odgađanja na agresivne ispade, prije nego se ponašanje “rasplamti” — tako se prekida lanac ugrožavanja i šteta koju takvo ponašanje donosi, ali i pokazuje da takvo ponašanje nije prihvatljivo i poželjno
  - b) zadržati samokontrolu i kontrolu nad situacijom — agresivno ponašanje djeteta je simptom njegovog gubitka kontrole nad samim sobom, pa je nužno da odrasli zadrži mir u sebi i kroz to kontrolu nad situacijom.
- II. Suočeni s konkretnom situacijom u kojoj se dijete ponaša agresivno, roditelji, ali i stručnjaci ponekad imaju problema u odabiranju adekvatne reakcije, jer ne znaju odrediti o kakvom se ponašanju radi. Roditelji koji nisu sigurni u svoju procjenu, mogu si pomoći postavljanjem jednostavnih pitanja:
  - Nanosi li tim ponašanjem dijete štetu sebi, drugoj djeci ili odraslima?
  - Ugrožava li sebe, drugu djecu ili odrasle?
  - Uništava li prostor i materijalne stvari?

Ako je odgovor na ova pitanja potvrđan, a uz to dijete takvim svojim ponašanjem u roditelja pobuđuje jake emocije (ljutnju, bijes, srdžbu) koje oni teško kontroliraju, može se sa sigurnošću reći da se radi o **agresivnom ponašanju**.

**III.** Time dolazimo do ključne točke definiranja agresivnog čina.

**Agresivno ponašanje definira se kao “svaki oblik ponašanja koji ima za svrhu povrijediti ili nanijeti bol drugom ljudskom biću koje pak to pokušava izbjeći”.**

Dakle srž agresije je namjerno nanošenje boli bez obzira na to je li ona fizička, verbalna ili psihička.

**IV.** Agresivno ponašanje može biti **reakcija na neko neugodno iskustvo**, ali kada takvo ponašanje postaje **uobičajeni način kojim dijete “rješava” probleme**, tada govorimo o **poremećaju u ponašanju**.

**V.** Jedna od značajki agresivnih osoba je manjak kontrole u ponašanju, tj. nerazvijena sposobnost obuzdavanja agresije. Dodatna je opasnost da pojedinci koji reagiraju agresijom, istodobno pokazuju sklonost da ponašanje drugih doživljavaju kao neprijateljsko jer imaju smanjenu sposobnost ispravnog tumačenja situacija. Oni doživljavaju neprijateljstvo i njihov jedini poznati način reagiranja je agresija. Njihov će prvi izbor reakcija na tuđe ponašanje biti napad. Oni jednostavno ne mogu kontrolirati svoje raspoloženje kad misle da su primili neprijateljsku poruku. To povećava unutrašnju napetost i nelagodu te vodi ka fizičkom ispadu bez razmišljanja o posljedicama.

**VI.** Usprkos različitih čimbenika koji su u osnovi razvoja agresivnog ponašanja (genetika, obiteljski stil odgoja, društvene i povijesne okolnosti, mediji) ipak se smatra da je to naučeno ponašanje. Ono se može, ako krenemo dovoljno rano, mijenjati i nadomjestiti drugačijim obrascima ponašanja.  
Djeca mogu naučiti kontrolirati agresiju i naučiti vladati situacijom.

**VII. Agresivnost** međutim, može postati **stabilna crta ličnosti**. Govorimo o agresivnim osobama kada se to odnosi na pojedince koji imaju izraženu sklonost ka brzom napadačkom reagiranju prema različitim osobama u različitim situacijama. Pokazalo se da vrlo agresivna djeca predškolske dobi ostaju trajno agresivna te da je to značajna odrednica njihove ličnosti kroz mladost, ali i kasnije u odrasloj dobi. Krajnja agresivnost u djetinjstvu visoko je povezana s kriminalitetom u kasnijoj dobi.



## Što je zlostavljanje (bullying)?

Zlostavljanje je oblik agresivnog ponašanja koje traje duže vrijeme, ponavlja se i usmjereno je na istu osobu.

Ostale značajke zlostavljanja:

- namjerno, svjesno negativno postupanje
- s namjerom da se drugog povrijedi
- s namjerom da se izazove zastrašenost
- uz uvijek prisutan nesrazmjer moći — nasilnik uvijek ima veću moć od žrtve
- ponašanje koje se ne može ničim opravdati

**Zlostavljanje nije:**

- jednokratni incident koji se neće ponoviti
- prijateljska razmirica, svađa ili nesporazum
- slučaj ili pogreška
- nenamjerno nanošenje boli
- prijateljsko zadirkivanje
- nasilno rješavanje sukoba između prijatelja iste moći

**Zlostavljanje je nasilje u kojem je učenik trajno i učestalo izložen negativnim postupcima od strane jednog ili više učenika, koji ga namjerno žele povrijediti, poniziti ili izložiti neugodnostima.**

## Vrste zlostavljanja:

- ☑ **verbalno** — nazivanje pogrdnim imenima, ruganje, omalovažavanje, vrijeđanje, dobacivanje
- ☑ **fizičko** — udaranje, guranje, rušenje; otimanje i uništavanje stvari
- ☑ **socijalno** — ogovaranje, izbjegavanje, ignoriranje, izoliranje, širenje laži i glasina
- ☑ **psihološko** — prijeteći pogledi, grimase, ismijavanje, neželjeni dodiri i komentari seksualne prirode, uhođenje, iznuđivanje novca, ucjenjivanje,

🗣️ *Verbalno zlostavljanje na osnovi etničke pripadnosti, religije ili rase te ponižavanje na osnovi spola također se smatraju zlostavljanjem.*





## Što stručnjaci kažu o zlostavljanju?

Zlostavljanje je široko rasprostranjen problem. Na ovom mjestu pokušali smo sažeti osnovne navode poznatih stručnjaka iz ovog područja.

Pokušajte se prisjetiti slučaja zlostavljanja kojem ste sami bili izloženi ili kojemu su bili izloženi Vaši školski prijatelji. Provjerite sljedeće tvrdnje stručnjaka. Slažete li se s njima?

- ❑ Kao i kod ostalih oblika nasilja, zlostavljanja djeteta i napadanja žena, **neravnoteža moći** predstavlja glavni faktor razumijevanja onoga što se događa. Učenik koji je jači, agresivniji, hrabriji i samopouzdaniji od prosječnih učenika maltretira učenika koji je slabiji, plašljiviji, nesclon odmazdi. Ponekad stariji učenici zlostavljaju one mlađe ili nove učenike, a ponekad su za žrtve odabrani učenici iz drugačije kulture ili manjinske grupe.
- ❑ Zlostavljači često dolaze iz **obitelji u** kojima se agresivnim načinima rješavaju sukobi. Materijalno stanje obitelji ne utječe značajno na pojavu zlostavljanja. Stil odgajanja pokazao se značajnim čimbenikom utjecaja na pojavu zlostavljanja.
- ❑ Žrtve se najčešće ne osvećuju nakon što su odabrane za žrtvu, pa ih se na taj način smatra “sigurnim” metama u pogledu zlostavljanja.
- ❑ Većina učenika koji su zlostavljani ili **ne prijavljuju zlostavljanje odraslima, ili prilično dugo čekaju**, prije nego što to učine.

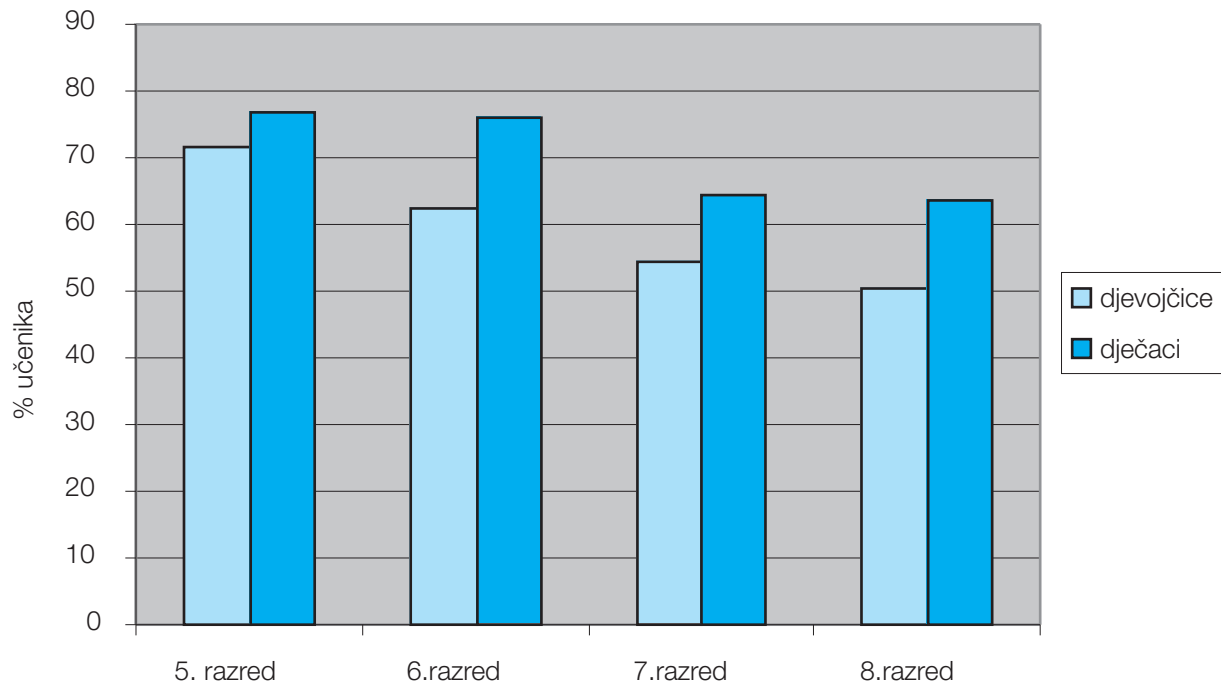
Razlozi za to su osjećaj srama, strah od odmazde zbog prijavljivanja te strah da odrasli ne mogu na vrijeme ili uopće ne žele zaštititi žrtvu tamo gdje se zlostavljanje uobičajeno događa ( igralište, hodnici škole, na putu u ili iz škole, te u razredu kad nastavnik nije prisutan ).

Istraživanja ukazuju na to da problem pogađa daleko više učenika nego što su toga svjesni roditelji ili nastavnici. Nedavno istraživanje u Hrvatskoj provedeno na 23.000 učenika pokazuje da 33% djece navodi da su tijekom određenog razdoblja bila izložena nekom obliku nasilja. Često i opetovano nasilje (zlostavljanje) ističe 11% djece naših osnovnih škola. (UNICEF, 2004.).

- ❑ **Prisutnost odraslih** bitno smanjuje zlostavljačko ponašanje
- ❑ Nasilnici i žrtve imaju **nešto niže ocjene** od prosjeka
- ❑ **Razlike ili posebnosti** u izgledu ne utječu **na zlostavljanje**
- ❑ Istraživanja u drugim zemljama pokazuju, a potvrđeno je i u Hrvatskoj da veličina mjesta (selo/grad), regionalni smještaj škole, veličina škole kao ni broj djece u razredu, **ne predstavljaju** važne čimbenike u predviđanju pojave nasilništva.
- ❑ Broj učenika koji prijavljuje da su žrtve zlostavljanja, smanjuje se sa dobi. Dakle, što su djeca starija rjeđe se obraćaju za pomoć. Kako je čest slučaj da su mlađi učenici žrtve onih iz viših razreda, osvještavanje problema treba započeti u vrlo ranoj dobi, ali također treba uporno poticati starije učenike na uočavanje ozbiljnosti problema i prijavljivanje nasilja.

Slika 1. Postotak djece koja se povjeravaju roditeljima

Povjeravanje roditeljima opada sa uzrastom žrtve (Istraživanje Unicef-a Hrvatska 2004)



## ➔ Razlike između djevojčica i dječaka

1 **Dječaci češće kažu nekome za zlostavljanje.** Kod dječaka je zlostavljanje najčešće fizičko, bolno i lako uočljivo nasilje. Zato ne čudi da dječaci svih uzrasta češće prijavljuju zlostavljanje nego djevojčice koje su u manjem postotku žrtve takvog zlostavljanja.

2 **Dječaci su i počinitelji** “direktnih” zlostavljanja, tj. zlostavljanja koje uključuje izravne fizičke ili verbalne napade.

Djevojčice su puno češće **meta** zlostavljanja od strane dječaka nego obratno, tj. djevojčice rjeđe zlostavljaju dječake.

3 **Dječaci** su češće i **počinitelji i žrtve** agresivnog fizičkog i verbalnog zlostavljanja od strane vršnjaka. Naime, dječaci se češće od djevojčica upuštaju u nasilničko ponašanje, pa je veća vjerojatnost da među žrtvama, ali i nasilnicima nađemo dječake.

4 Veća je vjerojatnost da će **djevojčice** primijeniti nedirektivna, profinjena, društvena sredstva kako bi uznemirivale druge djevojčice. Najčešća ponašanja ovakvog tipa su isključivanje iz istog kruga prijateljica, manipuliranje prijateljskim odnosima, širenje zlobnih glasina, ogovaranje, laganje itd.

Međutim, dječaci i djevojčice podjednako su suočeni s problemom društvene “nepopularnosti”. Razlog tome je što je u društvu podjednak broj onih dječaka i djevojčica koje ostali učenici ne simpatiziraju pa vrijeme odmora provode sami. Ipak, “nepopularnost” ne znači istovremeno i namjerno isključivanje i društveno zlostavljanje.

5 **Psihički zlostavljaju** (prijeteći pogledi, grimase, uhođenje, iznuđivanje, ucjenjivanje) **podjednako djevojčice i dječaci**

## Koje su posljedice?

Posljedice zlostavljanja ozbiljne su za sva tri sudionika nasilja : za žrtvu, za nasilnika i za svjedoke. Nema pošteđenih.

**A** Žrtve zlostavljanja su:

- nesretna djeca
- pate od straha i tjeskobe
- imaju nisko samopoštovanje koje ostaje i u ranim mladenačkim godinama
- pokušavaju izbjegavati školu i druženja
- potištenost im je veća u odnosu na vršnjake

Neke žrtve zlostavljanja su toliko uznemirene da počine ili pokušaju počiniti samoubojstvo.

*Nekoliko slučajeva samoubojstava od strane dječaka koji su bili ozbiljno zlostavljani pojavilo se u Norveškoj ranih osamdesetih godina prošloga stoljeća. Ti tragični događaji doveli su do toga da je ta zemlja pokrenula opsežan nacionalni program protiv nasilništva.*

Čak kada zlostavljanje ne dovodi žrtve do krajnje granice samoubojstva, žrtve doživljavaju značajnu psihološku povredu koja smeta njihovom emocionalnom, društvenom i profesionalnom i razvoju. Što se prije zlostavljanje zaustavi, to je bolje za žrtvu. Što je zlostavljanje dugotrajnije, vjerojatnost dugoročnih posljedica je veća.

Neke posljedice kroz statističke podatke:

- 20% žrtava izostaje iz škole da bi izbjegla maltretiranje
- 29% ima problema s koncentracijom
- 22% osjeća simptome fizičke bolesti

- ☒ 20% ima problema sa spavanjem
- ☒ određeni postotak žrtava pokuša ili poćini samoubojstvo (16 slućajeva godišnje u Velikoj Britaniji)

- B** Također je važno prepoznati ozbiljne dugoroćne posljedice koje se tiću **onih koji zlostavljaju**.
- ▣ skloni su postati agresivne odrasle osobe
  - ▣ češće od svojih vršnjaka sudski su kažnjavani

Do 24. godine 60% nasilnika je bilo osuđeno za prekršajna ili krivićna djela, a 40% i više puta.

- C** Treća važna, no često neopažena grupa djece koja su pogođena zlostavljanjem su ona djeca koja niti su žrtve, niti poćinitelji zlostavljanja, već ona koja **vide** da se zlostavljanje događa njihovim vršnjacima, tzv. svjedoci ili promatraći.
- ▣ tjeskoba ili strah su najčešće posljedice za promatraće

- D** Isto tako, postoje djeca koja sama po sebi neće preuzeti inicijativu u pogledu zlostavljanja, već će **sljediti vođu** koji je nasilan, pomažući mu prilikom uznemiravanja ili maltretiranja određenog ućenika u razredu ili školi. Ta grupa ućenika
- ▣ osjeća se nesigurno i tjeskobno ali nema snage prekinuti začarani krug nasilja u kojem i sama sudjeluje

**Uvijek kada se u školi pojavi slućaj zlostavljanja, sva su djeca, uključujući pasivne promatraće, izložena negativnom i štetnom djelovanju nasilja.**

**Okruženje u kojem se stiće znanje postaje “zaraženo” zlostavljanjem.**

*Posebno je važno napomenuti da se situacija pogoršava onda kada nema reakcija i djelotvornih postupaka za zaustavljanje takvih ponašanja. Tada postaje vrlo vjerojatno da će određeni broj djece koja vide nasilnićko ponašanje zaključiti da nema negativnih posljedica za zlostavljaća te će i sama početi primjenjivati agresivno ponašanje kao odgovor na neke situacije i odnose s vršnjacima.*



# Je li vaše dijete žrtva zlostavljanja?

Postoje neke osobine koje dijete čine nešto više “predodređenim” da ga drugi prepoznaju kao potencijalnu žrtvu.

## Obilježja djeteta žrtve:

- plašljivo, tiho i nesigurno
- oprezno, osjetljivo
- reagira plačem i povlačenjem
- ima manjak samopoštovanja
- ima malo prijatelja
- često izolirano od društva
- prezaštićivano od roditelja (brižni roditelji koji “rade umjesto” djece)
- nije agresivno (osim rijetkih)
- fizički slabiji dječaci

Razvojem se sve ove osobine uglavnom normaliziraju do 23. godine života, osim povećane potištenosti i smanjenog samopoštovanja.

Glavna fizička karakteristika žrtava je da su slabije od svojih vršnjaka.

Ostale fizičke karakteristike — poput tjelesne težine, vrste odjeće ili dioptrijskih naočala nisu značajna obilježja žrtava.

Dok većina žrtava ne čini ništa u smislu izazivanja, postoji podgrupa žrtava koje su sklone pokazivati razdražujuća i neprikladna društvena ponašanja. Ta su djeca sklona naglim reakcijama te imaju manjak društvenih vještina.

Te “**provokativne žrtve**” mogu isto tako pokušavati zlostavljati drugu djecu, pa su stoga i nasilni i žrtve.

## ➔ Znakovi koji upućuju na to da je dijete možda žrtva zlostavljanja u školi

Djeca koju zlostavljaju njihovi vršnjaci u školi često zbog srama i osjećaja bespomoćnosti ne žele nikome priznati što im se događa. O svojim iskustvima šute dijelom zato što se boje osvete nasilnika, ali i zato što misle da nije lijepo “tužakati” drugu djecu i da učitelji i roditelji to ne vole.

Žrtve nasilja često se boje škole i smatraju je nesigurnim i nesretnim mjestom.

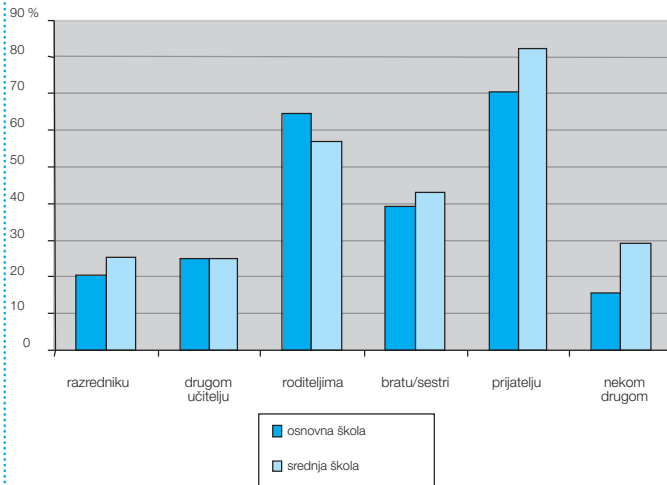
Žrtve često postaju osamljene jer se vršnjaci prestaju s njima družiti. Razlog je strah od odmazde zlostavljača i/ili strah od gubitka vlastitog društvenog statusa druženjem sa žrtvom.

Određena ponašanja ukazuju na mogućnost da je dijete žrtva zlostavljanja. Najčešće spominjana su:

- ☑ promjena osobnosti — umorno, povučeno, ne spava dobro, nema apetita, plače, otresito odgovara na pitanja, razdražljivo
- ☑ mokri u krevet, ima noćne more
- ☑ mijenja uobičajeni put kretanja do škole i natrag
- ☑ vrijeđa, udara, naglo je u reakcijama
- ☑ kasni u školu, kasno izlazi iz škole
- ☑ ima ogrebotine i modrice, razderanu odjeću,
- ☑ nastoji izbjeći neke nastavne predmete (napr. tjelesni)
- ☑ ima glavobolje, žali se na bol u trbuhu
- ☑ zaboravno je, smušeno, odsutno duhom
- ☑ knjige i osobne stvari mu “nestaju”
- ☑ boji se iznenadnih zvukova, mraka, fizičkog kontakta
- ☑ nervozno je, grize nokte
- ☑ opada mu školski uspjeh
- ☑ traži dodatni novac za džeparac

Ako vaše dijete pokazuje bilo koji od ovih znakova, ne znači nužno da je žrtva zlostavljanja, ali trebalo bi istražiti tu mogućnost. Razgovarajte s djetetom!

Sl. 2. Postotak djece prema kriteriju kome se povjeravaju (UNICEF, Hrvatska 2004.)







# Kako pomoći svome djetetu?

**Ako vam vaše dijete kaže da je bilo zlostavljano, za to je trebalo mnogo hrabrosti. Da bi zaustavilo situaciju u kojoj je žrtva, dijete treba vašu pomoć.**

Spoznaja da im netko maltretira dijete mnoge će roditelje toliko razljutiti da će poželjeti smjesta odjuriti u školu i odmah “srediti stvari”. No to nije uvijek dobro rješenje.

## ❶ Za početak, razgovarajte s djetetom:

- ⊗ **Ozbiljno shvatite svaku naznaku problema.** Djetetu je teško reći mami ili tati da je zlostavljano.
- ⊗ **Vjerujte mu.** Iako njihov doživljaj može biti subjektivan i pristran, djeca vrlo rijetko lažu o zlostavljanju.
- ⊗ Djeca su često uplašena ili zabrinuta za osjećaje odraslih i boje se da ih neće više voljeti, da će biti ljuti radi toga što im se dogodilo ili da to neće moći podnijeti.  
**Razuvjerite svoje dijete.** Pokažite da ste dovoljno snažni da čujete od njega što mu se dogodilo. Naročito je važno **ne izražavati zgražanje ili gađenje.**
- ⊗ Ako se i ne slažete s načinom na koji se vaše dijete nosi sa situacijom zlostavljanja, **nemojte ga kritizirati.**
- ⊗ Saslušajte ga, ali nemojte ga tjerati da kažu više o tome ukoliko za to nije spremno.  
**Recite mu da ste tu za njega,** da vam je drago da vam se povjerilo i da je vrlo hrabra odluka pričati o tome.

- ⊗ Pozorno slušajte što vam vaše dijete govori o zlostavljanju. Pitajte ga tko ga je i kako zlostavljao i gdje se to događalo. **Doznajte što više** o tome na koji se način izvršavalo nasilje, kada i gdje se događalo. Može li vaše dijete imenovati drugu djecu ili odrasle koji su svjedočili događajima?
- ⊗ **Ne krivite zlostavljano dijete.** Ne pretpostavljajte da je vaše dijete učinilo nešto što je izazvalo nasilje. Ne recite: “Čime si naljutio drugo dijete?”  
Vrlo je važno žrtvi zlostavljanja reći da ona nije kriva za to što joj se dogodilo.
- ⊗ Nikad ne recite svom djetetu da ignorira problem nasilja. Dijete to može razumjeti kao da ćete ga vi ignorirati. Da je dijete bilo u stanju jednostavno ignorirati nasilje, vjerojatno vam ne bi za njega ni reklo. Često pokušaj **ignoriranja** nasilja omogućuje da nasilje poprimi ozbiljnije razmjere.
- ⊗ Dijete vam se obraća za pomoć, no vi možda nemate odgovore ili ne znate kako reagirati. Razmislite što ćete učiniti, no nemojte samo reći: “Sve će biti u redu, prebrodit ćeš ti to”.
- ⊗ **Ne potičite fizičko osvećivanje** (Samo i ti njega udari! ili Vrati im!) kao rješenje problema. Udaranje drugog učenika vjerojatno neće riješiti problem, a vaše dijete može biti ukoreno ili isključeno iz škole, ili se situacija može pogoršati.
- ⊗ **Suosjećajte** s vašim djetetom. Recite mu da je zlostavljanje loše, da ono nije za njega krivo i da vam je drago što je imalo hrabrosti obratiti vam se. Pitajte ga što ono misli da bi pomoglo ako se učini. Uvjerite ga da ćete razmisliti što sve treba poduzeti i da ćete mu reći što namjeravate učiniti.

## 2 **Suradujete sa školom:**

- ⊗ Nemojte odmah stupiti u kontakt s roditeljima učenika koji su maltretirali vaše dijete. To je obično prva reakcija roditelja, ali ponekad može otežati situaciju. Djelatnici škole su ti koji trebaju razgovarati s roditeljima djece koja su činila nasilje.
- ⊗ Nemojte “uletjeti” u školu i zahtijevati da zlostavljanje prestane. To neće pomoći nikome.
- ⊗ Neki su roditelji neskloni prijaviti zlostavljanje školskoj upravi, ali zlostavljanje se možda neće zaustaviti bez pomoći odraslih.
- ⊗ Nazovite razrednika ili razrednicu i objasnite razlog svoje zabrinutosti. Dogovorite sastanak u školi.
- ⊗ Kontrolirajte svoje osjećaje. Dajte činjenične informacije o zlostavljanju vašeg djeteta — tko, što, kada, gdje i kako.
- ⊗ Naglasite da ste za dobro vašeg djeteta i dobro drugih učenika, spremni surađivati sa školom na iznalaženju rješenja problema.
- ⊗ Na sastanak ponesite papir i zapišite sve o čemu ste razgovarali, a osobito ono što vam nije potpuno jasno.
- ⊗ Recite razredniku/razrednici sve što očekujete da se poduzme u vezi osiguravanja sigurnosti vašeg djeteta u školi. Ako se zlostavljanje nastavi, zamolite susret s roditeljima onog koji čini nasilje u prisustvu razrednika.
- ⊗ Mnogi koji zlostavljaju prestat će kad za njihovo ponašanje saznaju njihovi roditelji.
- ⊗ Ukoliko se zlostavljanje događa na putu u ili iz škole, pobrinite se za to da dijete u školu dolazi i odlazi sa starijom, dobronamjernom djecom, ili ga vodite u školu i iz nje sve dok se ne provedu dogovorene mjere.
- ⊗ Očekujte da se zlostavljanje zaustavi. Redovito razgovarajte s vašim djetetom i sa školom kako bi se u to uvjerali. Ako zlostavljanje potraje, ponovo razgovarajte sa školskom upravom.

**Potaknite školu na djelovanje i uključivanje u sveobuhvatan program za zaustavljanje zlostavljanja.**

**Na roditeljskim sastancima podržite takvu inicijativu.**

### 3 Pomozite vašem djetetu da postane otpornije na zlostavljanje:

- ☒ Pokažite da **mu vjerujete i razumijete ga**.
- ☒ Preporučite mu **kako da se zaštiti** od napadača. Na primjer, moglo bi se pretvarati da nije čulo uvrede i pri tom govoriti sebi — *To je njihov problem, a ne moj! Ja sam OK.* — kako bi dobilo više samopouzdanja.
- ☒ Poučite dijete sigurnosnim strategijama. Naučite ga **kako zatražiti pomoć** odraslih kada se boji nasilnog djeteta. Razgovarajte o tome kome da se obrati za pomoć i zajedno odglumite što bi trebao reći. Uvjerite dijete da prijava zlostavljanja nije isto što i ogovaranje ili tužakanje.
- ☒ Pomozite mu da **svlada sramežljivost**, da se nauči zauzeti za sebe bez vrijeđanja ili zlostavljanja drugih. To mu može pomoći da ne pokaže strah, što je ponekad dovoljno da obeshrabri napadača.
- ☒ **Ohrabrite svoje dijete!** Nemojte mu reći “da si veći mogao bi se sam suprotstaviti”, ili “da si pametnija ne bi te maltretirali” Takve izjave su možda baš i razlozi zbog kojih ih zlostavljaju.
- ☒ Omogućite djetetu da se **osjeća važno**, tapšajte ga, hrabrite ga, recite mu da u životu postoje mnogi razlozi za veselje i dobre osjećaje. Recite mu “želio bih da sam ja tako dobra u....”, “zaista si mudro odlučio o .....
- ☒ Pomozite djetetu da **upozna nove prijatelje** izvan školskog okruženja. Nova sredina može dugotrajno zlostavljanom djetetu osigurati “novi početak”.
- ☒ Ohrabrite dijete da uspostavi **kontakt s prijateljskim učenicima** u razredu. Djetetov razrednik možda može predložiti s kojim bi se učenicima vaše dijete moglo sprijateljiti, provoditi vrijeme ili surađivati na radnim zadacima. Pomozite djetetu da učvrsti prijateljstva koje je sklopilo u školi, pozovite njegove školske prijatelje u svoj dom. Već i jedan dobar prijatelj može bitno popraviti stanje i pomoći da mu se vrati samopouzdanje.

- ☒ Pomognite **razvoj talenata ili pozitivnih osobina** vašeg djeteta. Predložite i potaknite glazbene, sportske i umjetničke aktivnosti. To može pomoći vašem djetetu da se osjeća sigurnije u društvu vršnjaka, da vjeruje u sebe i svoje sposobnosti.
- ☒ Ukoliko je vaše dijete plašljivo, bez prijatelja, pokušajte pomoći da se uključi u djelovanje pozitivnih društvenih grupa koje zadovoljavaju njegove interese (crkva, izviđači, modelari..., školske izvannastavne aktivnosti). Razvijanje **povjerenja i određenih vještina** vašeg djeteta u kontekstu pozitivnih društvenih grupa, može biti veoma korisno.
- ☒ Uvrede na osnovu boje kože ili pripadnosti nekoj etničkoj skupini također su vrlo česte. Žrtvama takve vrste maltretiranja treba reći da se ne upuštaju u svađe s nasilnikom ili pokušavaju utjecati na njega/nju da promjeni mišljenje. To je gubitak vremena i produžetak mučne situacije koji može dovesti do fizičkog nasilja. Dovoljno je pogledati nasilnika u oči i reći: "Ne sviđa mi se da mi se tako obraćaš" te otići.

### *I na kraju:*

**Zapitajte se: Je li moje dijete zlostavljano zbog teškoća u učenju ili nedostatka socijalnih vještina? Iritira li svojim ponašanjem druge ljude? Ako je vaše dijete vrlo živahno, naglo ili pričljivo, djetetu koje zlostavlja možda ide na živce. To ne opravdava nasilnog učenika, ali može pomoći da objasnite zašto je vaše dijete zlostavljano. Zatražite pomoć psihologa kako bi vaše dijete bolje naučilo nepisana pravila njegove vršnjačke grupe.**

**Dom je tamo gdje je srce. Omogućite vašem djetetu da ima siguran i ljubavljivi ispunjen dom, koji mu osigurava fizičku i emocionalnu zaštitu.**

## ➔ **Roditelji ne bi trebali:**

- ❑ ljutiti se i uzrujavati
- ❑ osjećati krivnju ili postidjenost uvjeravati dijete da je to što mu se dogodilo nevažno
- ❑ okriviti svoje dijete ili školu
- ❑ optuživati prije nego što doznaju što se točno dogodilo
- ❑ tražiti jednostavna rješenja.



## Tko su djeca koja čine nasilje?

Dok im ne ukažemo na štetnost njihovog ponašanja, mnoga djeca koja čine nasilje svoje ponašanje smatraju opravdanim, što ima veze i s njihovim osobnim karakteristikama, ali i sa obilježjima obiteljske, školske i društvene zajednice.

Čini se da učenici koji se upuštaju u nasilnička ponašanja imaju potrebu osjećati se moćno i imati kontrolu. Oni djeluju kako bi polučili zadovoljstvo iz nanošenja povrede i patnje drugih te se čini da imaju malo suosjećanja za svoje žrtve, a svoja djela često opravdavaju govoreći da su ih na izvjestan način provocirale same žrtve.

Mnogi učenici koji redovito pokazuju nasilnička ponašanja su u većini slučajeva drski ili u otporu prema odraslima, skloni kršenju školskih pravila.

Većina dosjetljivo nalaze načine da prikriju svoja nedopuštena ponašanja.

Postoji malo dokaza koji podupiru tvrdnju da nasilnici zlostavljaju druge zato što se osjećaju loše sami sa sobom.

### ➔ **Znakovi koji ukazuju na nasilno ponašanje djeteta u školi:**

Roditelji često nisu svjesni ponašanja svojeg djeteta u školi i ne znaju da je nasilno prema vršnjacima.

## ➔ Obilježja djeteta koje zlostavlja:

- agresivno (i prema nastavnicima i roditeljima)
- naglih reakcija
- ima želju za vladanjem, moći i kontrolom tuđih ponašanja
- pokazuje neprijateljstvo prema okolini
- ima manjak suosjećanja
- ima potrebu za dobivanjem koristi (materijalnom)
- ima pozitivno mišljenje o sebi
- samosvjesno je
- arogantno
- hvalisavi pobjednik i loš gubitnik u natjecanjima
- prosječno ili malo ispod prosječno omiljeno
- fizički jači (dječaci)

## ➔ Zašto su neka djeca nasilna?

Djeca ponekad maltretiraju jer:

- ne znaju da je takvo ponašanje loše
- oponašaju stariju braću i sestre ili ljude kojima se dive
- ne znaju bolje načine komuniciranja s vršnjacima
- prijatelji ih potiču na nasilje
- prolaze kroz teško razdoblje i to pokazuju kroz agresivnost



Postoji cijeli niz **faktora rizika** koji utječu na nasilništvo kod djece.

Primjerice, pretpostavlja se, ali nije dokazano, da neke osobine društva kao cjeline imaju utjecaja na pojavu nasilništva, npr. društvene vrijednosti, općenito tolerantan stav prema nasilju i sl.

Istraživanja također pokazuju da nasilnici često dolaze iz obitelji u kojima se primjenjuje fizičko kažnjavanje pa su djeca usvojila fizičko nasilje kao način rješavanja problema, a nedostaje uključenosti u njihov život kao i roditeljske topline.

No, slijedeći su rizični faktori dokazani:

### 1 Obiteljsko okruženje

- ✓ emocionalni odnos roditelja u ranom razvoju bez topline i pravog suosjećanja za dijete i njegove potrebe
- ✓ popustljivi roditelji, ne postavljaju granice
- ✓ roditelji koji nedostatno nadziru dijete i ne pružaju adekvatno vodstvo
- ✓ roditelji koji toleriraju agresivno ponašanje
- ✓ roditelji koji tjelesno kažnjavaju

### 2 Osobine djeteta:

- ✓ djeca snažnog temperamenta
- ✓ impulzivna djeca
- ✓ agresivna djeca
- ✓ djeca koje uvijek moraju imati moć i kontrolu
- ✓ fizički jači dječaci
- ✓ djeca s umanjenom sposobnošću suosjećanja

### 3 Utjecaj grupe vršnjaka:

- ✓ slabi kočnice u ponašanju
- ✓ smanjuje osobnu odgovornost
- ✓ nudi određene modele ponašanja, pa i nasilničkog

#### 4 Utjecaj medija:

- često i dugotrajno gledanje nasilja (TV, filmovi, video) potiče agresivno ponašanje, smanjuje osjetljivost na posljedice nasilja te smanjuje suosjećajnost

*Visina vašeg mjesečnog prihoda, uvjeti stanovanja ili stupanj vašeg obrazovanja ne utječe na to tko će biti sklon nasilju, a tko će postati žrtva.*

## Kako pomoći djetetu koje se ponaša nasilno?

Ako ste roditelj, shvatite ozbiljno problem. Djeca i mladi koji druge zlostavljaju često upadaju u ozbiljne neprilike u kasnijem životu, a mogu iskusiti i kaznene osude. Mogu trajno imati poteškoća u svojim odnosima s drugima. Vi možete mnogo učiniti. Možete potpuno preokrenuti situaciju i pomoći:

- 1 **Razgovarajte** sa svojim djetetom, razgovarajte s njegovim ili njezinim nastavnicima i ravnateljem. Imajte na umu da će dijete pokušati zaniijekati ili podcijeniti svoje neprihvatljivo ponašanje.
- 2 Pobrinite se za **djelotvorne, nenasilne posljedice**, koje odgovaraju ozbiljnosti djela koje je dijete učinilo, njegovoj ili njezinoj dobi te stupnju razvoja.  
Tjelesno kažnjavanje nije primjereno jer nosi poruku da je nasilje odgovor jačeg — u ovom slučaju roditelja, na određenu situaciju (“tko je jači, taj tlači”). **Uskraćivanje** nečeg što dijete voli izgleda kao primjerenija posljedica za neprihvatljivo ponašanje. Ipak i to kao i **posramljivanje** (Sram te bilo za...) ili **uskraćivanje osjećaja** (Bila si zločesta jer si..., nemoj mi dolaziti u zagrljaj) mogu dovesti samo do toga da dijete bude koncentrirano na to kako se “loše” s njim samim postupa i zaboraviti ono što je dovelo do takve posljedice-kazne. Sljedeći puta nastojat će sakriti ono što je učinilo da bi izbjeglo kaznu.
- 3 Stavite djetetu jasno do znanja da drugu djecu čini nesretnom, da **nećete tolerirati** takvu vrstu ponašanja. Ne prihvaćajte objašnjenja kako je “sve to bilo u šali”.
- 4 Navedite dijete da razmisli o načinu **kako “popraviti štetu” i umanjiti bol** koju je nekome nanijelo svojim ponašanjem.

- a) Pomozite mu da se nauči iskreno **ispričati**. To je proces koji će biti uspješan tek kad dijete shvati cijelu situaciju.
- b) Pomozite djetetu da pronađe rješenje, tj. način da **se incident ne ponovi**. (Pitajte jednostavna pitanja: Što si učinio? Što te navelo na to? Možeš li drugačije reagirati? Imaju li tvoji postupci utjecaja na druge ljude? Kakvog utjecaja imaju na tebe? Sad kad smo shvatili koji su osjećaji u pozadini tvog ponašanja, možeš li smisliti neki način da drugačije reagiraš sljedeći puta? Kako ćeš postupiti? Što će ti to donijeti?)

- c) Potaknite dijete da razmisli o tome kako popraviti nanесenu štetu i da o svom prijedlogu razgovara s djetetom koje je povrijeđeno.

U ovoj fazi nasilno dijete treba predano pristupiti popravljaju štete, ostvariti svoju odluku da se drugačije ponaša i ponovno izgraditi odnos s djetetom koje je povrijedilo.

Ovdje treba računati sa spremnošću žrtve da prihvati plan i gradi drugačiji odnos. Dijete koje je bilo nasilno uspjet će u tome ako mu pomognete. (Jednostavno pitanje — Što treba povrijeđenom učeniku ili učenici da bi se osjećao ili osjećala ljepše, bolje i veselije ili da mu samo uljepšaj današnji dan?- pomoći će nasilnom djetetu da učini još jedan dodatni korak ka promjeni svog ponašanja i osigura svoje ponovno prihvaćanje od strane povrijeđenog djeteta).

- 5 Omogućite vašem djetetu da **“čini dobro”**. Smišljajte zajedno s njim načine da pomaže drugima u kući (Misliš li da možeš pomoći bratu oko matematičkog zadatka?), u školi (Ti si spretan. Možeš li pomoći učenicima obrezati drvca u školskom rasdaniku?), u susjedstvu (Možeš li pomoći bolesnom susjedu pokupiti smeće oko kuće?). Ono treba shvatiti što treba raditi. Djeca moraju vjerovati da su u stanju nešto promijeniti, da mogu dati svoj doprinos.

- 6 Pomozite svom djetetu da ponovno otkrije **vještinu zauzimanja tuđe perspektive** (empatiju). Ono može naučiti prepoznavati tuđu tugu, povrijeđenost, uznemirenost i može naučiti zamišljati kako se netko osjeća. Naučite dijete da postane svjesno kako njegovi postupci utječu na druge i razvije sposobnost zauzimanja tuđe perspektive. (Kako si se osjećao kad si pomogao? Kako si se osjećao kad si gurnuo onog dječaka?, Što misliš kako se on osjećao?, Što misliš zašto to nije nikome rekao?, Što si osjećao prije nego što si to učinio? Što ćeš sljedeći puta učiniti da izbjegneš takvo ponašanje?)
- 7 Svaki puta kad vaše dijete odabere nenasilno i odgovorno ponašanje, **pohvalite ga za napore** koje ulaže u promjenu svog ponašanja. Također podržite svaki napor koji dijete učini u smjeru pridržavanja obiteljskih i školskih pravila.
- 8 **Prijateljstvo** isključuje nasilje. Ako vaše dijete ne zna biti prijatelj, pomozite mu naučiti mirne i brižne načine ophođenja s vršnjacima. Dijeliti i uvažavati stavove drugih, iako se ponekad razlikuju od naših, važna je vještina koja će pomoći vašem djetetu u sklapanju prijateljstava. Pomozite mu da shvati da ne može nikoga prisiliti na druženje i da svi imaju mogućnost izbora prihvatiti ili odbiti njegov poziv na igru. Što je njegovo ponašanje ljubavnije, veća je šansa da će mu netko postati prijatelj.
- 9 Pojačajte **nadzor**. Bez nadzora djeca se osjećaju nesigurno. Saznajte što radi, s kim se druži i gdje se kreće. Provedite vrijeme sa svojim djetetom i odredite prikladna pravila koja se tiču njegovih aktivnosti i izlazaka.
- 10 Ukoliko vaše dijete gleda televizijski program koji sadrži nasilje, uključujući crtane filmove, te ukoliko igra nasilničke video igre, postoji vjerojatnost da će time pojačati svoje nasilno i agresivno ponašanje. Promijenite obiteljsko i dječje shvaćanje medija. **Pronađite zajedničku zabavu u druženju** i igrama bez nasilja.
- 11 Osigurajte da vaše dijete ne doživljava nasilje između članova obitelji. Zamolite ukućane da se prestanu koristiti agresivnim načinima dobivanja onog što žele. Vikanje i povišeni tonovi također su nasilje.

- 1 2 Suradujte sa školom i dogovorite načine kako pomoći djetetu pri **mijenjanju agresivnog ponašanja**.
- 1 3 Ukoliko želite podršku u radu s vašim djetetom, zatražite pomoć od školskog psihologa, socijalnog radnika ili stručnjaka za mentalno zdravlje djece pri bolnicama i klinikama.

*Vaš napor da smanjite nasilničko ponašanje djeteta veliki je ulog u njegovu budućnost. Djeca koja su nasilna često prolaze bez posljedica, čak mogu biti prividno popularnija u ranoj dobi. No, s godinama se ta situacija mijenja i posljedice za nasilnike postaju sve ozbiljnije.*



# Kako pomoći svjedocima/promatračima/šutljivoj većini?

Ako niste roditelj djeteta žrtve, ili nasilnog djeteta, onda ste sigurno roditelj djeteta iz najveće grupe, one grupe djece koja svjedoče nasilju, iako u njega nisu direktno uključena.

“Promatrač” može biti:

- ⊕ sljedbenik-pomoćnik s aktivnom ulogom (uhvaćen u žaru trenutka)
- ⊕ pasivni promatrač (to se mene ne tiče, ja to ignoriram)
- ⊕ aktivni promatrač - navijač

**Zašto većina djece “promatrača” ne reagira na nasilje?**

- ❑ iz straha da će biti povrijeđeni ili nova meta nasilnika
- ❑ iz straha da će napraviti nešto što će pogoršati situaciju
- ❑ zbog nepovjerenja u odrasle jer smatraju da odrasli nedovoljno često reagiraju na nasilje
- ❑ zbog nedostatka suosjećanja

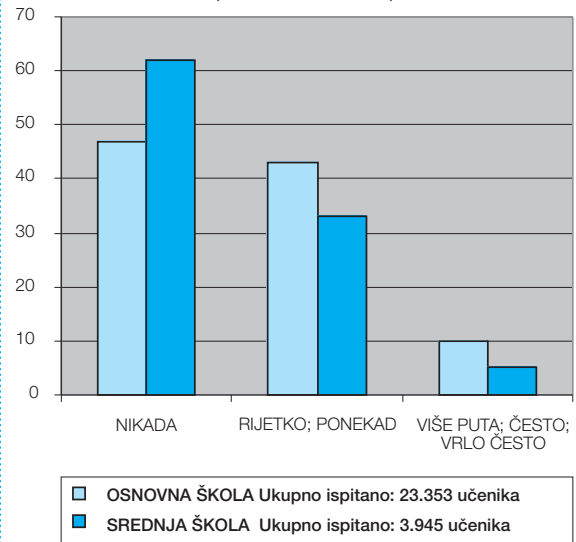
**Obilježja “promatrača”:**

- ⊗ osjećaj ljutnje i bespomoćnosti jer ne znaju što poduzeti
- ⊗ noćne more i strah od mogućnosti da budu sljedeća žrtva
- ⊗ osjećaj krivnje zbog ne reagiranja
- ⊗ strah od određenih mjesta u školi

**Što mogu “promatrači”?**

Najjednostavniji odgovor je — učiniti pravu stvar prema svojoj savjesti.

SI. 3. Koliko često se u Hrvatskoj učenici boje da će vršnjaci prema njima biti nasilni? (UNICEF, 2004.)



Međutim, taj put izgradnje moralnih načela prilično je dug i krivudav. Svoj početak ima u ranoj dječjoj dobi i nastavlja se kroz cijelo djetinjstvo. Premda velik, roditeljski utjecaj na izgradnju moralnih načela djeteta često nije direktan. Naime, “prodike”, direktni savjeti i napatci o pravednom postupanju, imaju mnogo manji učinak od često nesvjesnog pokazivanja vlastitim primjerom. Pokazujući svoje stavove prema nasilju, svoju odvažnost, i zalaganje za druge, roditelji indirektno pomažu djeci razviti vlastita moralna načela djelovanja u životu.

Ako mislite da ste nešto propustili, pokušajte dalje uz pomoć ovih nekoliko savjeta:

- ⊗ Pomozite djetetu razviti moralnu neovisnost. Pomozite mu da razvije povjerenje u **svoje sposobnosti zaključivanja, povjerenje u prosudbu situacije i odgovornost za vlastite postupke**. Na taj način moći će zauzeti stav prema nasilju i poduzeti akciju koja zahtjeva hrabrost. Neće više biti samo pasivni promatrač.
- ⊗ Objasnite djetetu da može nešto poduzeti, **da može učiniti pomak** ka stvaranju sigurnijeg okruženja. Ako samo stoji i ne čine ništa, nasilnik može misliti da je njegovo ponašanje uredu i da ga promatrači podržavaju.
- ⊗ Naučite dijete **razliku između tužakanja** (reći nešto što će drugo dijete dovesti u nevolju) i **povjeravanja** odrasloj osobi (reći nešto što će drugo dijete **izvući iz** nevolje). Vježbajte na svakodnevnim primjerima i naučite dijete kako procijeniti posljedice svojih postupaka. Ako se radi istovremeno o obje situacije (dovesti nekog u nevolju i izvući drugog iz nevolje), dileme ipak ne bi smjelo biti - svakako treba reći odraslima.
- ⊗ Ako se osjeća dovoljno sigurnim, promatrač može **reći nasilniku da prestane**, ali ne smije biti nasilan i postaviti se na isti način kao nasilnik prema žrtvi.
- ⊗ Naučite dijete **pomagati žrtvama** — osobito im pomoć treba da shvate kako nisu krive. Vršnjaci trebaju savjetovati žrtvama da traže pomoć od nekog odraslog.
- ⊗ Recite djetetu da **ne navija za nasilnika**.





# Što učiniti da nasilja bude manje?

**Ponašanja se najprije uče kod kuće. Roditelji su prvi učitelji vještina ophođenja i druženja.**

## ➔ Uloga roditelja u razvoju osjećaja

Prije prvih riječi ili prvih koraka, djeca odgovaraju na dodir, boju glasa i raspoloženja svojih roditelja. To je početak učenja o osjećajima i odnosima. Događa se vrlo prirodno, kao što njihova tijela rastu i razvijaju se.

- ❑ Naučite dijete pokazivati osjećaje. Roditelji mogu ohrabrivati dijete da upotrijebi riječi za izražavanje osjećaja, kao što su napr. “Tužan sam”, ili “To me ljuti” .
- ❑ Kad dijete nauči izražavati svoje osjećaje i poštivati tuđe osjećaje, ima veće šanse izrasti u sretnu i zdravu osobu.
- ❑ Budite primjer djetetu. Pokažite da se ljutnja može izraziti na prihvatljiv način. Ne dopustite da dijete misli da je u redu okomiti se na druge ili imati izljeve nekontroliranog bijesa. Pokažite mu da vam se takvo njegovo ponašanje ne sviđa i podučite ga kako reći da ga nešto ljuti bez nasilnih reakcija.

## ➔ Uloga roditelja u sprječavanju i zaustavljanju nasilja

- ❑ Razgovarajte s djetetom, naučite ga pričati o svojim prijateljima i načinu na koji provodi dan u školi. Pokažite zani manje i pažljivo slušajte s uvažavanjem. Nemojte kritizirati. Recite svoje mišljenje, ali nemojte kritizirati, jer će dijete prestati pričati o svojim iskustvima nekome tko ga kritizira.
- ❑ Postavite primjerene **granice** za djetetovo ponašanje kod kuće. Granice dozvoljenog ponašanja moraju biti jasne i dogovorene s djetetom. Svako nepoštivanje utvrđenih pravila ponašanja mora uvijek i bez iznimke, imati jasne i dogovorene posljedice. Dijete će pokušati izbjeći dogovorene posljedice nepoštivanja pravila. O vama ovisi dosljednost. Povremena popuštanja zbunit će dijete i ono neće više znati je li se zaista potrebno pridržavati dogovorenih pravila. Broj pravila i njihova složenost mogu rasti s dobi djeteta. Malo dijete treba malo konkretnih i jednostavnih pravila.
- ❑ Nemojte dozvoliti agresivnost u odnosima s braćom i sestrama, drugim članovima obitelji i vršnjacima. Obratite pažnju na **rječnik** kojim se služite kod kuće. Nazivanje pogrdnim imenima i prostakluci, vrlo su česti oblici nasilnog ponašanja u školi.
- ❑ Pokazujete li otvoreno ljubav, toplinu i pažnju? Povjerava li vam se vaše dijete? Koliko ste bliski? Uvjereni ste da vaše dijete zna koliko je voljeno i da će ga svakodnevno ponavljanje nježnih rečenica (“Volim te”, “Važan/na si mi”, “Suosjećam s tobom”, “Slušam te pažljivo” i sl.) samo razmaziti? Ako vam se čini da djetetu to nije potrebno, sjetite se da pokazivanje ljubavi čini manje štete od njenog uskraćivanja.

- ❑ Odredite vrijeme za redovne “**obiteljske sastanke**”. Na njima svi članovi obitelji uče raspravljati o problemima prema da možda nitko nema gotove odgovore i potrebno je doći do zajedničkog dogovora. Probleme i sukobe možete pisati na papiriće, stavljati ih u neku, za to određenu posudu ili ćup, te na obiteljskim sastancima zajednički za njih tražiti rješenja. Obiteljski sastanci mogu biti prilika da istaknete određene vrijednosti kojima se rukovodite u zauzimanju stava prema nasilju, mlađi članovi obitelji mogu vježbati vještine nenasilne komunikacije, a možete vrijeme provesti u nekoj društvenoj igri, ili glasnom čitanju omiljene knjige. Ovi sastanci pomoći će djeci shvatiti da svi imamo pravo na različite osjećaje, ali da probleme rješavamo razgovorom i usuglašavanjem stavova.
- ❑ Kako **disciplinirate** dijete? Način na koji to radite stvara obrazac za njegov odnos s drugom djecom u školi. Roditelj koji disciplinira dijete vikanjem ili udaranjem, uči dijete takvom reagiranju prema drugima. Takve mjere discipliniranja možda trenutno imaju učinka, ali dugoročno ne dovode do željenih rezultata jer dijete pruža još veći otpor roditeljskim pokušajima discipliniranja, roditelj se još više ljuti i stvara se začarani krug nasilja. Dijete koje je nasilno u školi često je izloženo nasilju u kući. Dječaci koji vide da otac odgovara na razmirice fizičkim nasiljem, ili djevojčice koje vide da majka ogovara ili manipulira sa članovima obitelji, vjerojatno će pokazati isto ponašanje u školi.
- ❑ Bilo da je dijete nasilničkog ponašanja ili žrtva nasilja, mudar roditelj se pita: **Ima li mog doprinosa takvoj situaciji? Što mogu činiti drugačije?**

**Ne zaboravite da je discipliniranje udaranjem i batinama neprihvatljivo i kažnjivo po hrvatskim zakonima!**

## ➔ Odgojni stilovi roditelja

Pokazalo se da je odgojni stil roditelja vrlo važan čimbenik u našim odrastanjima. Iako većina roditelja ima veliki raspon različitih ponašanja, postoji nekoliko stilova kojima se opisuju najčešća, svakodnevna ponašanja roditelja. To ne znači da se roditelji uvijek i u svakoj situaciji ponašaju upravo onako kako je opisano u četiri osnovna stila odgoja.

Možete li prepoznati koji je vaš prevladavajući način ponašanja u odgoju djece?

**1 Autoritarni roditelji** (autoritarni = oni koji traže da ih se sluša bez pogovora) mnogo traže od svoje djece i imaju mnoga pravila. Da bi djeca slijedila njihova pravila i zahtjeve, roditelji koriste nagrade i kazne. Kad nešto traže od djeteta, naređuju i ne žele objasniti zašto su to tražili. Autoritarni roditelji mnogo traže, a dječje pogreške kažnjavaju vikanjem ili tjelesnim kaznama. Prema djeci se ponašaju bez prisnosti, bez izražavanja topline i nježnosti. Rijetko daju djeci slobodu da sama odluče što će i kako raditi.

*Djeca takvih roditelja (koji ne objašnjavaju svoje zahtjeve i pravila) odrastaju u osobe koje imaju slabo samopouzdanje, ne oslanjaju se na sebe, već slušaju druge.*

*Teško im je dobro izabrati. Kad pogriješe, za svoje pogreške krive druge, vršnjake ili odrasle koji previše od njih traže i sl. Teško preuzimaju odgovornost za ono što rade i odlučuju. Kad ne mogu sakriti svoju pogrešku, dobivaju kaznu od roditelja, i postaju ili jako tiha i poslušna djeca, ili se počinju ponašati neprijateljski prema drugoj djeci, često slabijoj od sebe.*

**2 Popustljivi i brižni roditelji** su topli, brižni i popustljivi. Vjeruju da djeca moraju imati mnogo slobode (često zato jer je oni nisu imali) i da ih odrasli ne smiju kontrolirati. Imaju malo ili nimalo kontrole nad djecom i malo ili nimalo načina za discipliniranje. Popustljivi roditelji obično daju djeci previše slobode, a time i previše odgovornosti, jer djeca često ne znaju dobro procijeniti što je u nekoj situaciji dobro napraviti ili kako postupiti. Popustljivi roditelji jesu brižni i suosjećajni, ali ne traže mnogo od svoje djece.

*Djeca takvih roditelja često dobro misle o sebi, čak i bolje nego što bi ih drugi (vršnjaci ili učitelji) opisali — imaju dobro samopoštovanje. Mogu biti lošiji učenici jer ne znaju sami upravljati svojim ponašanjem, prilično su neodgovorni, te se na isti način odnose i prema školskim obavezama. Često imaju i probleme zbog preslobodnog i lošeg ponašanja u školi. Od drugih očekuju da ih prihvaćaju i vole bez obzira na to kako se ponašaju.*

**3 Popustljivi i nezainteresirani roditelji** ne suosjećaju s djecom i popustljivi su. Takvi su često zbog toga jer su preumorni ili su zaokupljeni drugim stvarima, tako da se ne bave pravilima i nadgledanjem da li ih dijete slijedi. Nekada te roditelje nazivamo onima koji zapostavljaju svoje dijete. Niti su brižni i suosjećajni, niti od djece nešto traže. Djeca tih roditelja mogu imati sve što im treba u materijalnom smislu, ali rastu prepuštena sama sebi.

*Djeca koja rastu uz takve roditelje imaju najniže samopoštovanje — jer se osjećaju kao da nisu važna, vrijedna, niti zanimljiva svojim roditeljima, pa onda ni drugima. Niže samopoštovanje imaju jedino djeca koju kod kuće zlostavljaju. Prema drugima se ponašaju hladno i nemaju dobre socijalne vještine. Često su problematičnog ponašanja prema drugima ili prema njihovim stvarima. Da bi postigli da se osjećaju vrijedni i važni skloni su druge kontrolirati i njima manipulirati.*

**4 Brižni i zahtjevni roditelji** podržavaju dijete, jasno mu pokazuju što od njega očekuju, koji su njihovi zahtjevi i kriteriji, objašnjavaju djeci zašto su neka pravila važna i cijene samokontrolu. Vjeruju da djeca imaju prava, ali da ih imaju i roditelji, te da roditelj ima posljednju riječ kada se donose neke važne odluke. Brižni su, suosjećaju, ali i traže da dijete ostvari svoje potencijale.

*Prema istraživanjima, tako odgajano dijete ima najviše šanse da odraste u zrelu osobu. Brižnost i suosjećanje koje pokazuje roditelj i poruke koje time daje djetetu, poručuju djetetu da im je važno kako se osjeća i što misli. Time roditelj razvija kod djeteta snažnu sliku o sebi — podiže samopoštovanje. Roditeljski zahtjevi pomažu djetetu razviti samokontrolu i potiču ga na suradnju s drugima. Pokazalo se da njihova djeca imaju manje problema u ponašanju i nisu sklona uzimanju droga. Razgovori i objašnjenja određenih pravila kako bi utjecali na njihovo ponašanje, nadgledali njihov život, zdravlje, prijateljstva i školski život pomaže im da odrastu u zrele i sposobne mlade ljude, koji imaju dobru sliku o sebi.*

Koji je vaš odgojni stil? Kako se najčešće ponašate? Prepoznajete li neke od navedenih osobina i kod vašeg djeteta? Želite li nešto promijeniti?

*Djeca uče biti brižna prema drugima kroz vlastito iskustvo brige nekog prema njima. Djeca upoznaju blagoslov nježnosti, suosjećana, strpljenja i dobrote kroz način na koji se vi odnosite prema njima.*

*James L. Hymes, Jr.*

### ➔ Nekoliko općenitih savjeta roditeljima za uspješno i sretno roditeljstvo:

- ➊ Usredotočite se na vrline i snage vašeg djeteta. Nemojte samo kritizirati ono loše, **svaki dan pohvalite** sve je što je dobro napravljeno, a nakon toga popričajte o svemu što može biti još bolje.
- ➋ Budite realni u **procjeni posljedica** neprihvatljivog ponašanja. Ponekad roditelji u ljutnji kažu: Zabranjujem ti gledanje TV-a mjesec dana. I vi i vaše dijete znate da će TV biti upaljen nakon dva ili tri dana. Sprovedite u djelo pravedne posljedice i odredite realno težinu prekršaja.
- ➌ **Pitajte dijete kako se osjeća.** Ako to radite redovito, dajete djetetu do znanja da su osjećaji važni i da vam je do njih stalo.
- ➍ Nađite način da ostanete **mirni u ljutnji.** Normalno je naljutiti se ponekad, ali je dobro naučiti prepoznati situacije koje predstavljaju “okidač” za gubitak kontrole. Pokušajte duboko disati nekoliko trenutaka i napustite na kratko prostoriju. Razgovarajte u obiteljskom krugu što svatko može učiniti da ostane miran.

- 5 **Izbjegavajte ponižavanje** ili ismijavanje djeteta (“baš si trapav”, “imaš dvije lijeve”, “da ti povećam gol štang?”, “nemoj frfljati”, “govoriš gluposti”, itd.) Dijete će se osjećati loše, a vaše ponašanje vodi ka gubitku djetetovog samopouzdanju te stvara probleme u školskim obavezama i odnosima s vršnjacima. Nepravедno kritiziranje ili sarkazam mogu narušiti obiteljsku povezanost i povjerenje. Razmišljajte o načinu kako razgovarate sa svojom djecom. Ostavite im mogućnost pogreške pri usvajanju novih vještina.
- 6 **Budite spremni na ispriku.** Roditelji bi trebali naučiti ispričati se djetetu ako su rekli ili učinili nešto što nisu mislili. Mirno objasnite što ste stvarno htjeli. Time postajete dobar model ponašanja djetetu jer pokazujete koliko je važno ispričati se kad smo nekog povrijedili. Time ih učite da je moguće prebroditi probleme uz poštovanje druge osobe.
- 7 Pružite mu **mogućnost odabira** i poštujujte djetetove želje. Ako djeca imaju mogućnost odabira, ona uče rješavati probleme. Ako vi smišljate i dajete odgovore na sve životne izazove, djeca će teško naučiti kako napraviti pravi izbor u nizu mogućih rješenja određene problemske situacije. Dajući djeci mogućnost donošenja određenih odluka i izražavanja svojih stavova, pokazujete da su njihove ideje i osjećaji važni. (Što ti misliš? Zašto? Što još predlažeš? Kakve bi mogle biti posljedice ovakve odluke? Koji ti se način čini najboljim? Što želiš odabrati? itd.)
- 8 Pitajte ga pitanja koja mu pomažu **samostalno riješiti problem.** Kad roditelji čuju da dijete ima problem, vrlo je primamljivo uskočiti i preuzeti inicijativu. Ali takvi postupci mogu ugroziti djetetovu sposobnost samostalnog pronalaženja rješenja. Postavljanje pravih pitanja najbolja su pomoć. Primjeri uključuju: “Što ti misliš da treba učiniti u ovoj situaciji?” ili “Ako odabereš određeno rješenje, koje će biti posljedice takvog izbora?”

- 9 **Čitajte zajedno** s većima knjige, a s manjima priče. Ponekad je dovoljno pročitati istu knjigu i naći vremena za zajedničko komentiranje sadržaja, određenih postupaka likova, razloga za razumijevanje ili nerazumijevanje nekih situacija, itd. Kroz čitanje priča na glas dijelimo nešto ugodno i učimo zajedno o drugim ljudima. (priča može biti način učenja kako se ljudi ponašaju u sukobima, što čine kad izgube prijatelja, što kad žele steći novog, isl.)
  
- 10 **Podržite ideju pomaganja.** Zajedno s djetetom možete učiniti mnoga dobra djela (za napuštenu djecu, siromašne, stare, bolesne..) To djecu uči da su njihovi postupci važni i mogu promijeniti živote drugih ljudi.





## Što škole mogu učiniti?

### Važne strategije u školi za zaustavljanje zlostavljanja:

- ❑ osiguravanje nadzora djece
- ❑ stvaranje razrednih / školskih pravila
- ❑ osiguravanje djelotvornih posljedica za svaki čin zlostavljanja
- ❑ suradnja nastavnika, roditelja, stručnjaka, čimbenika lokalne zajednice
- ❑ osiguravanje mogućnosti učenja i razvijanja dobrih “životnih vještina” za svu djecu
- ❑ stvaranje suradničke i dobronamjerne atmosfere među djecom u kojoj se nasilje ne tolerira

### Rezultati takvih programa nakon nekoliko godina primjene:

- ⊗ smanjen broj tučnjava, krađa, opijanja i neopravdanih izostanaka
- ⊗ poboljšanje opće društvene atmosfere u školi
- ⊗ nakon 2 godine intenzivnog provođenja za 50% smanjena učestalost zlostavljanja u školi
- ⊗ veće zadovoljstvo učenika školom i školskim okruženjem
- ⊗ nema značajnih promjena na putu od kuće do škole

## ➔ Usklađenost, zajedništvo i upornost škole i roditelja

Djelujući zajednički i usklađeno, škola i roditelji mogu utjecati na društveno odgovorno ponašanje djece i na učenje društvenih i emocionalnih vještina koje često nazivamo zajedničkim imenom i **“životne vještine”** od kojih su najvažnije:

- ⊕ SVIJEST O SEBI — znati svoje dobre strane, prepoznati osjećaje
- ⊕ RAZUMIJETI DRUGE — razviti suosjećanje i naučiti gledati iz tuđe pozicije
- ⊕ RAZUMIJETI VLASTITU PRIRODU — znati upravljati svojim osjećajima (ljutnje napr.) postavljati si ciljeve, znati se suočavati s preprekama
- ⊕ DONOSITI ODGOVORNE ODLUKE — naučiti promisliti o posljedicama svojih djela za sebe i druge
- ⊕ GRADITI ZDRAVE ODNOSE — reći NE negativnim pritiscima od strane vršnjaka i raditi na konstruktivnom rješavanju sukoba

*Mladi ljudi koji savladaju ove vještine imaju veću vjerojatnost postizanja uspjeha u školi i u životu. Postaju sretniji i sigurniji u sebe. Često su bolji učenici, članovi obitelji, prijatelji i kolege, manje su skloni alkoholu i drogama, depresiji ili nasilju. Ovo je učenje poput “police osiguranja za zdrav, pozitivan i uspješan život”. Mudri roditelji i mudri učitelji su dva agenta osiguranja koji se moraju dogovarati i nadopunjavati u svom poslu, ali niti jedan od njih ne može sam popuniti ovu policu osiguranja.*



## Dodatak

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti Republike Hrvatske definiralo je 2004. godine **Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima**. Donosimo skraćeni prikaz obaveza škole i drugih čimbenika u lokalnoj zajednici:

### a) Obaveze škole:

- ☒ zaustaviti i prekinuti nasilno postupanje prema djetetu; po potrebi pozvati policiju i osigurati liječničku pomoć
- ☒ obavijestiti roditelje djeteta
- ☒ u nazočnosti stručnog djelatnika razgovarati s djetetom koje je žrtva nasilja i pružiti mu potporu
- ☒ roditelje uputiti na moguće savjetodavne i stručne oblike pomoći
- ☒ razgovarati s drugom djecom i odraslima sa ciljem prikupljanja detaljnijih informacija o slučaju
- ☒ ako se radi o naročito traumatičnom iskustvu, iznaći oblike pomoći i za djecu koja su svjedočila nasilju
- ☒ razgovarati sa djetetom koje je počinilo nasilje, ukazati mu na štetnost takvog ponašanja i poticati ga na promjenu
- ☒ u slučaju sumnje na zlostavljanje djeteta koje je u ovom slučaju nasilnik (u obitelji ili drugdje), odmah izvijestiti centar za socijalnu skrb, a po potrebi i policiju i državno odvjetništvo
- ☒ roditelje djeteta koje je počinilo nasilje upoznati s događajem, pozvati na savjetodavnu ili stručnu pomoć u školi ili izvan nje
- ☒ izvijestiti ih o obvezi škole da slučaj prijavi centru za socijalnu skrb, uredima lokalne državne uprave, policiji, nadležnom državnom odvjetništvu

**b) Obaveze centara za socijalnu skrb:**

- ☒ po primitku prijave ili obavijesti o nasilju žurno ispitati slučaj, razgovarati s roditeljima djeteta koje je počinilo nasilje i pribaviti sve relevantne podatke o obiteljskim, kao i drugim prilikama djeteta
- ☒ u slučaju potrebe, izreći mjere obiteljsko — pravne zaštite (napr. nadzor nad primjenom roditeljskih prava)
- ☒ u slučaju sumnje na zlostavljanje i zanemarivanje djeteta u obitelji podnijeti prekršajne, odnosno kaznene prijave
- ☒ roditeljima osigurati savjetodavnu ili stručnu pomoć pri centru za socijalnu skrb ili drugoj odgovarajućoj ustanovi;
- ☒ u slučaju potrebe obvezati ih na uključivanje djeteta u primjerene oblike psihosocijalne pomoći
- ☒ nadzirati preporučeno postupanje roditelja prema djetetu, te pratiti djetetovo ponašanje u školi ili u drugoj sredini u kojoj boravi

**c) Obaveze policijske uprave / postaje**

- ☒ žurno uputiti specijaliziranog službenika za maloljetničku delinkvenciju radi utvrđivanja svih okolnosti vezanih za dojavu nasilja,
- ☒ pomoć žrtvi u smislu sprječavanja nastavljanja nasilja i zdravstvenog zbrinjavanja
- ☒ provesti žurne istražne radnje te, ovisno o okolnostima slučaja, podnijeti kaznenu ili prekršajnu prijavu
- ☒ o zaprimljenoj dojavi / prijavi obavijestiti nadležni centar za socijalnu skrb radi poduzimanja mjera obiteljsko — pravne zaštite



## Literatura o nasilju

---

1. Dan Olweus: NASILJE MEĐU DJECOM U ŠKOLI, Školska knjiga 1998,
2. Barbara Coloroso: Nasilnik, žrtva promatrač, BIOS, Zagreb 2004
3. Vijeće Europe: NASILJE U ŠKOLAMA — IZAZOV LOKALNOJ ZAJEDNICI, Ibis, Zg. 2004.
4. Vesna Bilić i Jasminka Zloković: FENOMEN MALTRETIRANJA DJECE, Naklada Ljevak, Zg.
5. Maja Uzelac: BUDIMO PRIJATELJI, Zg. Slon 1994,
6. Evelyn M. Field: ŽIVJETI BEZ NASILJA, Naklada Kosinj, Zg. 2004.
7. Jane Middelton Moz i Mary Lee Zawadski: NASILNICI, Timea, ZG. 2003.
8. Vesna Krmpotić: VRLINE NENASILNOSTI, u izlaženju iz tiska
9. Gordana Buljan Flander i Dubravka Kocijan Hercigonja: ZLOSTAVLJANJE I ZANEMARIVANJE DJECE, Marko M. Usluge 2003.,
10. RAZGOVORI O NASILJU NAD DJECOM, Društvo "Naša djeca", Pula 2001.
11. Ninoslava Pećnik: MEĐUGENERACIJSKI PRIJENOS ZLOSTAVLJANJA DJECE, Naklada Slap, 2003.

12. Kari Killen: IZDANI: ZLOSTAVLJANA DJECA SU ODGOVORNOST SVIH NAS, Društvo za psihološku pomoć, 2001.
13. Marie France Hirigoyen: MORALNO ZLOSTAVLJANJE, AGM, Zg. 2003.
14. Zbornik radova: NASILJE NAD DJECOM U OBITELJI, Okrugli stol, izd. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Zg. 2003.
15. Mary Hands: VAŠ RAZDOVOR S DJETETOM, Naprijed, Zg. 1974.
16. Dr. Magne Raundalen: AGRESIVNOST, Priručnik za savjetnike roditelja, Udruženje djeca prva, Zagreb 1998
17. Prevencija poremećaja u ponašanju djece stradalnika rata, Zbornik radova, Ministarstvo rada i socijalne skrbi, UNICEF, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb 1995

UNICEF Ured za Hrvatsku zahvaljuje svima koji su pomogli u realizaciji akcije "Stop nasilju među djecom ".Posebno ističemo:  
Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti  
Lowe Digital - advertising agencija  
Digital Medijski Servisi - medijska agencija  
PRemisa - komunikacijski menadžment

Partner akcije: Zagrebačka banka d.d.

Medijski pokrovitelji: EuropaPress Holding  
Europlakat-Proreklam  
Hrvatska RadioTelevizija

Akciju su podržali i: T-Hrvatski Telekom  
Rotary Klub Varaždin 1181.  
Večer dalmatinske pisme  
Grad Varaždin  
Obiteljski i Narodni radio  
Outdoor  
Novi list  
Slobodna Dalmacija  
Vjesnik  
144 lokalnih radio postaja  
16 tvrtki koje su "posvojile " školu  
poznate osobe i građani koji su akciju podržali na različite načine.

Zagrebačka banka 

europa  press

 europlakat  
proreklam



HRT

 Hrvatska Lutrija

 Hrvatski  
Telekom

 Rotary Klub  
Varaždin 1181



 obiteljski  
R

 NARODNI  
RADIO



UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF), Ured za Hrvatsku, 2005.  
[www.unicef.org](http://www.unicef.org) | [www.unicef.hr](http://www.unicef.hr)