



ENABLE-ov priručnik o sprečavanju vršnjačkoga nasilja za roditelje/skrbnike

Dobro došli u priručnik projekta ENABLE za roditelje i skrbnike. Škola koju pohađa vaše dijete sudjeluje u ovome uzbudljivom projektu, stoga će vam ovaj priručnik pomoći da razumijete što je vršnjačko nasilje i kako o njemu razgovarati sa svojim djetetom.

Ovaj komplet:

- ▶ daje pregled projekta ENABLE
- ▶ objašnjava što je vršnjačko nasilje
- ▶ pomaže vam prepoznati znakove koji upućuju na to da je vaše dijete uključeno u vršnjačko nasilje
- ▶ savjetuje vas što učiniti ako je vaše dijete postalo žrtvom vršnjačkoga nasilja
- ▶ savjetuje vas kako pomoći djetetu da bude sigurno na internetu
- ▶ daje vam odlične ideje za izgradnju emocionalne inteligencije vašega djeteta
- ▶ savjetuje vas kako da se uključite u projekt ENABLE u školi koju pohađa vaše dijete.



Svatko može pomoći djeci i mladima da budu sigurni i sretni u školi. Jedna od najvažnijih stvari koju možete učiniti kao roditelj jest zadržati blizak i otvoren odnos sa svojim djetetom kako bi ono osjećalo da s vama može slobodno razgovarati o svemu što ga muči. Nadamo se da će vam ovaj priručnik svojim savjetima i alatima pomoći da u tome i uspijete.



Što je projekt ENABLE?

Škola koju pohađa vaše dijete sudjeluje u projektu ENABLE (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments – Europska mreža protiv vršnjačkoga nasilja na nastavi i u slobodnome vremenu). ENABLE je dvogodišnji projekt za sprečavanje vršnjačkoga nasilja u kojemu sudjeluje pet zemalja (Belgija, Hrvatska, Danska, Grčka i Velika Britanija).

Cilj je projekta svesti vršnjačko nasilje na najmanju mjeru, osnažiti i informirati mlade ljude, ojačati odnose među učenicima, učiteljima i roditeljima te promicati pozitivnija školska okružja u kojima se učenici osjećaju sigurno.

Sudjelovanje u projektu ENABLE znači da će škola koju pohađa vaše dijete:

- ▶ uspostaviti shemu vršnjačke potpore koja uključuje kampanje i aktivnosti koje provode učenici, a koje pomažu u sprečavanju vršnjačkoga nasilja, potiču pozitivno ponašanje i pružaju potporu ranjivim učenicima
- ▶ preispitati svoju politiku 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
- ▶ promicati kulturu potpore u školi kako bi se učenici međusobno odnosili s ljubaznošću i poštovanjem
- ▶ uvesti sklop nastavnih cjelina koje potiču učenike na razmišljanje o vlastitome ponašanju i razvijaju njihove socijalne i emocionalne vještine.

Što je vršnjačko nasilje?

Vršnjačko nasilje svaka je radnja koja nanosi tjelesnu, psihičku ili emotivnu bol. Radi se o opetovanome i namjernome ponašanju pojedinca ili skupine usmjerenom prema drugome pojedincu ili skupini, pri čemu taj odnos odlikuje neravnoteža snage.

Vršnjačko nasilje nije uobičajen dio odrastanja i ne treba ga prihvaćati. Pravo je svake osobe da se uvijek osjeća sigurno i da se s njom postupa ravnopravno.



- ▶ Mladi ljudi koji trpe vršnjačko nasilje mogu se osjećati vrlo zbunjeno i nemoćno da zaustave to nasilje.
- ▶ Takvi su mladi ljudi češće skloni razvoju mentalnih zdravstvenih problema, uključujući depresiju i tjeskobu.
- ▶ U najgoremu slučaju vršnjačko nasilje može navesti mlade ljude na samoozljeđivanje, pa čak i samoubojstvo.
- ▶ Vršnjačko nasilje može utjecati na uspjeh vašega djeteta u školi i sposobnost sklapanja prijateljstava te ostaviti dugotrajne posljedice vidljive i u odrasloj dobi.

Nasilje se može dogoditi bilo gdje i bilo kada. Može se dogoditi uživo ili putem interneta. Postoje mnogi oblici nasilja, uključujući tjelesno nasilje, prijetnje, ruganje, nazivanje pogrđnim imenima, neljubazne riječi ili netočne izjave.

Nasilje putem interneta ili virtualno nasilje svaka je vrsta nasilnoga ponašanja u virtualnome okružju uporabom mobilnih uređaja poput telefona i tableta. Može se odvijati na društvenim mrežama, a vrlo često i na mrežnim mjestima za igranje igara. Može uključivati neprikladne tekstne poruke, e-poštu ili blogove, slanje uvredljivih ili ponižavajućih slika, isključivanje pojedinaca iz grupne brbljaonice, objavljivanje sadržaja na društvenim medijima te izradu lažnih osobnih profila radi ruganja ili ponižavanja. 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.



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

Možda nećete biti sigurni je li vaše dijete uključeno u vršnjačko nasilje. Dijete može biti nasilnik ili žrtva vršnjačkoga nasilja, ali može biti i 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:

- ▶ neobjašnjive modrice ili ožiljke na tijelu
- ▶ potrgane ili ukradene stvari
- ▶ povlačenje u sebe
- ▶ promjene ponašanja poput agresivnosti kod kuće ili promjena prehrambenih navika
- ▶ nedostatak energije
- ▶ poteškoće sa spavanjem
- ▶ iznenadni slabiji uspjeh u školi
- ▶ nespornost 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
- ▶ skrivanje telefona, prijenosnoga računala ili tableta i provođenje više vremena koristeći se tim uređajima nego obično.

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

- ▶ Muči li nešto 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 o tome kako je djetetu prošao dan
- 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 u komunikaciji, možda ćete morati primijeniti drukčije načine komunikacije, na primjer putem crteža ili igre.

Što da radim ako je moje dijete žrtva vršnjačkoga nasilja?

- ▶ Održavajte otvoren i povjerljiv odnos kako bi vaše dijete s pouzdanjem podijelilo s vama svoje brige.
- ▶ Ako vam dijete otkrije da je žrtva vršnjačkoga nasilja, razgovarajte s njim blago i umirujuće.
- ▶ Zahvalite mu što je to podijelilo s vama i uvjerite ga da će se situacija popraviti. Velikomu broju ljudi potrebno je mnogo hrabrosti da bi nekomu rekli da su žrtve vršnjačkoga nasilja.
- ▶ Mnoga djeca ne govore roditeljima o vršnjačkome nasilju zbog straha da će se roditelji obratiti školi i samo pogoršati situaciju. Uvijek pitajte dijete što misli da biste trebali učiniti kako biste zaustavili vršnjačko nasilje te zajedno donesite odluku o sljedećim koracima.
- ▶ Ovisno o dobi i stupnju razvoja vašega djeteta, mogli biste upozoriti djelatnike škole na ono što vas zabrinjava. Zamolite ih da diskretno paze na vaše dijete.
- ▶ Potaknite ih da se ne osvećuju jer nasilnik često traži reakciju.
- ▶ 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 svoje dijete da ne provodi sve svoje vrijeme na društvenim mrežama i da razvije pravilan odnos prema komunikaciji putem interneta.
- ▶ Neprekidno ističite da ste uvijek tu za njega ako želi razgovarati o problemima.



Mogući sljedeći koraci

Razgovarajte sa svojim djetetom o prednostima i manama mogućih sljedećih koraka i prepustite mu da donese odluku o tome što želi učiniti:

- ▶ 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.)
- ▶ napisati poruku u kojoj od nasilnika traži da prestane s nasilnim ponašanjem
- ▶ zamoliti svjedoka/prijatelja da on zatraži nasilnike da prestanu s nasilnim ponašanjem
- ▶ prijaviti vršnjačko nasilje učitelju/razredniku, drugomu djelatniku škole ili članu skupine za vršnjačku potporu
- ▶ podnijeti pisani službeni prigovor ravnatelju
- ▶ 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 ako je moje dijete nasilno prema nekome?

Za nasilje djeteta prema vršnjaku može postojati mnogo razloga ► razlog možda nije tako jednostavan. Mogli biste se osjećati razočarani ili uzrujano zbog toga što je vaše dijete nasilno prema svojim vršnjacima. Nastojte ostati smireni i uzmite dovoljno vremena kako biste razmislili o sljedećim koracima:



- Mirno objasnite djetetu da je to što čini neprihvatljivo.
- Vaše dijete možda neće biti svjesno da je to što čini vršnjačko nasilje, pa je vrlo važno da istražite što se s njim događa. Razgovarajte o definicijama na trećoj stranici i zajedno istražite kako bi se ono osjećalo da se netko tako ponaša prema njemu.
- Objasnite što ćete sljedeće učiniti (naprimjer razgovarati sa školom) i što od njega očekujete da učini (naprimjer 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.
- Objasnite da je loše njegovo ponašanje, a ne ono samo i da se ponašanje mora promijeniti.

Kako da se uključim u borbu protiv vršnjačkoga nasilja u školi koju pohađa moje dijete?

Možete se uključiti na različite načine:

- 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 školske politike i postupaka povezanih s vršnjačkim nasiljem.
- Zatražite na uvid školske dokumente, kao što su razni pravilnici koji reguliraju vršnjačko nasilje i ponašanje, 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 razredne zajednice 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.
- Uključite se u rad vijeća 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 podučili ostale roditelje/skrbnike o vršnjačkome nasilju i na koji način i oni mogu zaštititi svoju djecu na internetu.

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. Analizirajte sa svojim djetetom sljedeće točke kako biste bili sigurni da će biti sigurno na internetu, a ujedno se i zabaviti:

- ▶ Dijete se na internetu treba ponašati kao i u stvarnome životu.
- ▶ Dijete na internetu treba sklapati prijateljstva samo s osobama koje poznaje i kojima vjeruje i nikad se ne bi smjelo sastati s nekim koga ne poznaje.
- ▶ Pobrinite se da znate kojim se mrežnim stranicama služi vaše dijete i zamolite ga da vas nauči kako da se služite društvenim mrežama i razmjenjujete izravne poruke kako biste više znali o tome što radi na internetu.
- ▶ Potaknite svoje dijete da se na internetu ponaša odgovorno i razgovarajte s njim o opasnostima interneta i potrebi za oprezom s informacijama koje objavljuje na internetu, na primjer da nikad ne objavljuje nikakve osobne podatke, kao što su broj telefona ili kućna adresa.
- ▶ Provjerite postavke privatnosti na njegovim profilima na društvenim mrežama i aplikacijama – njima se određuje tko vidi informacije koje dijete objavljuje i tko može stupiti u kontakt s njim.
- ▶ Potaknite ga da ne odaje svoje zaporce, da ih redovito mijenja i da ne rabi istu zaporku za svaki račun.
- ▶ Pomozite mu da shvati da svi ostavljamo digitalni trag i da drugi ljudi mogu upotrijebiti ili spremi informacije koje ono objavljuje na internetu.
- ▶ Razgovarajte s njim o tome što može učiniti ako ima problema na internetu, na primjer kako može nekoga blokirati ili prijaviti.
- ▶ Pobrinite se da zna da uvijek može razgovarati s vama ili nekim iz svoje mreže potpore ako ikad postane žrtvom vršnjačkoga nasilja.



Ako je vaše dijete žrtva vršnjačkoga nasilja na internetu:

- ▶ Pomozite mu da sačuva dokaze spremanjem ili kopiranjem tekstova ili razgovora koje prima kako bi se vršnjačko nasilje moglo istražiti.
- ▶ Blokirajte nasilne korisnike.
- ▶ Slijedite postupak za prijavu nasilnoga sadržaja na društvenim mrežama.
- ▶ Obavijestite školu koju pohađa: vršnjačko nasilje na internetu i u stvarnome životu često su međusobno povezani, pa je moguće da se ono događa i u školi.
- ▶ U slučaju prijetnji nasiljem ili seksualnoga sadržaja obratite se policiji.
- ▶ Ne osvećujte se nasilniku.



Kako da pomognem svojem djetetu da razvije emocionalnu inteligenciju?

Emocionalna inteligencija podrazumijeva samosvijest i prihvaćanje, empatiju (sposobnost sagledavanja i osjećanja situacije sa stajališta nekoga drugog), sposobnost upravljanja osjećajima/emocijama i 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 dobar 'kvocijent emocionalne inteligencije', pomažemo im u sadašnjim i budućim odnosima, nošenju sa stresnim situacijama i stjecanju otpornosti kad se situacija pogorša, naprimjer 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.

Povećajte njegovu samosvijest i izgradite mu samopoštovanje razgovarajući o:

- njegovim dobrim osobinama
- tome što je najbolje u vašoj obitelji
- njegovim ciljevima i ambicijama
- osobinama kojima se divi kod drugih.

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.