



Odgovaranje na vršnjačko nasilje u školskom  
i izvanškolskom okruženju

# Informativni vodič za roditelje



Sufinancirano sredstvima Programa o pravima, jednakosti i građanstvu  
Europske unije (2014.-2020.).



## PRIZNANJE

Autorica ovog dokumenta Monika Rozsa želi zahvaliti svima koji su doprinijeli njegovom stvaranju. Vodič je razvijen uz doprinos članova projekta REVIS te se temelji na iskustvima i uvidima djece i mladih koji sudjeluju u projektu. Citati su preuzeti iz projektnih aktivnosti i školskih sjednica, kao i od djece i mladih koji žive i pohađaju školu u Bugarskoj, Hrvatskoj, Rumunjskoj i Srbiji.

Materijal je također sastavljen korištenjem drugih materijala projekta REVIS kao što su [Vodič za trenere](#), bilješke sa sjednica i Child-Hub [Regionalnog istraživanja](#).

Vodič za trenere: [Mijenjanje normi povezanih s nasiljem u školi](#):  
[Vodič za trenere i voditelje koji rade s djecom i mladima](#)

Regionalno istraživanje: [Regionalno istraživanje o nasilju nad djecom u školama u Jugoistočnoj Europi](#)

Ilustracije: Miklos Szego

Grafički dizajn: Miklos Szego

*Odricanje od odgovornosti: Sadržaj ove publikacije predstavlja stavove autora i njihova je isključiva odgovornost. Europska komisija ne prihvaća nikakvu odgovornost za informacije iznesene u ovom vodiču, kao ni za njihovo daljnje korištenje.*





Ovaj Vodič za roditelje razvijen je u okviru **projekta REVIS**, školskog programa koji se provodi u četiri države radi sprječavanja i smanjenja vršnjačkog nasilja među djecom, a koji financira Europska komisija.

**Cilj vodiča je podržati roditelje** u prevenciji i reagiranju na vršnjačko nasilje među djecom. Ti se nepoželjni događaji obično odvijaju u školi i u blizini škole, što utječe i na život djece žrtava kod kuće. Kako se djeca ponašaju u školi, ovisi i o tome što doživljavaju kod kuće. Norme i tradicije ponašanja doma i u školi pod međusobnim su utjecajem.

Pozivamo vas da proučite ovaj vodič te uzmete vremena da razmislite o aktivnostima i pitanjima koja smo prikupili kako bismo vam pružili podršku kao roditelju.

---

<sup>1</sup> **REVIS** - 'Projekt „Odgovaranje na vršnjačko nasilje u školskom i izvanškolskom okruženju“ traje od siječnja 2021. do siječnja 2023. u četiri države: Bugarska, Hrvatska, Rumunjska i Srbija.

# U OVOM ĆETE VODIČU ĆITATI O SLJEDEĆIM TEMAMA

## Poglavlje 1

Informacije o projektu REVIS i pravima djece.  
Kako koristiti ovaj vodič.

## Poglavlje 2

Različite teme kojima se djeca bave i o kojima uče tijekom radionica u sklopu REVIS projekta u školi.

## Poglavlje 3

Citati djece i mladih o tome kako vide svijet oko sebe, školu te izazove s kojima se svakodnevno susreću.

## Poglavlje 4

Vaša uloga kao roditelja u životu vašeg djeteta te nekoliko aktivnosti i vježbi za razmišljanje koje vam mogu pomoći u ulozi roditelja.

## Poglavlje 5

Informacije o vršnjačkom nasilju i savjeti za podršku i zaštitu vašeg djeteta od nasilja ili agresije.

## Poglavlje 6

Organizacije i mjesta na kojima možete potražiti podršku i pomoć.





## POGLAVLJE 1.

# NEKA VAŠ UTJECAJ BUDE POZITIVAN

Sva djeca imaju pravo na zaštitu od nasilja, zlostavljanja i zanemari- vanja (UNCRC, 1989.<sup>2</sup>). To znači da su **odrasli odgovorni za zaštitu djece i mladih**.

Srž ovih zakona i propisa naglašava poruku da djeca i mladi imaju ista opća ljudska prava kao i odrasli, kao i posebna prava koja prepo- znaju njihove specifične potrebe.

**Svi odrasli trebaju činiti ono što je najbolje za djecu i mlade.**

Opći je cilj projekta REVIS prevencija, suzbijanje i odgovaranje na vršnjačko nasilje<sup>3</sup> među djecom.

<sup>2</sup> Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima djeteta međunarodno je priznat dokument koji postavlja temelje za dječja prava u gotovo svim državama svijeta.

<sup>3</sup> Nasilje nad djecom ima mnogo oblika. Kada razmišljamo o nekim uobičajenim oblici- ma, UNCRC (članak 19.) navodi da to uključuje „sve oblike tjelesnog ili duševnog nasilja, povreda i zloporabe, zanemariivanja ili zapuštenosti, zlostavljanja ili iskorištavanja, ukl- jučujući spolno zlostavljanje“.

Tijekom organiziranih školskih aktivnosti djeca će:

- razumjeti moguće učinke društvenih i rodničkih normi na nasilničko ponašanje
- naučiti osporavati i preispitivati društvene i rodne norme koje dovode do vršnjačkog nasilja
- razumjeti svoja prava i poštivati prava, kulture i razlike drugih ljudi
- koristiti vlastiti društveni utjecaj za borbu protiv školskog nasilja te razvijati rješenja za izazove s kojima se svakodnevno susreću.

**Djeca imaju odgovornost prepoznati prava druge djece, a to uključuje i izbjegavanje namjernog nanošenja štete ili nasilja prema njima.**

Nakon što pročitate ovaj vodič, bit ćete spremni

- ✓ razumjeti kako štetne društvene i rodne norme dovode do vršnjačkog nasilja
- ✓ pružiti informacije o tome kako prepoznati, riješiti i odgovoriti na epizode vršnjačkog nasilja
- ✓ biti podržavajući uzor i imati pozitivan utjecaj na život vašeg djeteta.

U ovom ćete vodiču čitati o

- ✓ društvenim i rodničkim normama: kako djeca vide društvene i rodne norme u svakodnevnom životu, kako se suočavaju s njima te kako s njima postupaju
- ✓ prijedlozima i praktičnim naputcima za roditelje koji vam mogu pomoći da budete svjesniji dobrobiti vašeg djeteta
- ✓ moći i mogućnosti koju kao roditelj imate kada prenosite vrijednosti i norme svoje obitelji i društva.

Nadamo se da će vam ovaj vodič biti vrijedan i koristan.

# KAKO KORISTITI OVAJ VODIČ?

## Što mogu učiniti?

Ovaj dio sadrži konkretne radnje i savjete koje možete isprobati sa svojom djecom ili unutar svoje obitelji.

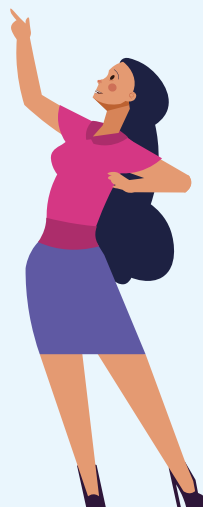
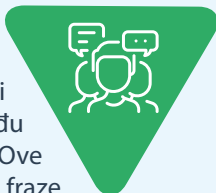
### Razmislite.

Radnje, zadaci i male vježbe za razmišljanje koje pomažu roditeljima da razviju svoje vještine.



### Okvir s razgovorom.

Tu ćete pronaći razgovore između roditelja i djeteta. Ove rečenice ili kratke fraze mogu vam pomoći u komunikaciji s vašim djetetom. Isprobajte ih.





## POGLAVLJE 2.

# ŠTO SU DJECA NAUČILA U ŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA PROJEKTA REVIS?

U tekstu koji slijedi, dajemo vam uvid u ozračje grupnih aktivnosti i sažimamo ključne lekcije.

Mišljenje djece o grupnim aktivnostima:

*„Svidjelo mi se što smo mogli otvoreno razgovarati i izraziti svoje mišljenje.“*

*„Svidjelo mi se što je atmosfera bila opuštena, a nastavnici odlični.“*

*„Razred je postao kohezivnija zajednica i učenici su naučili kako biti društvena te kako međusobno komunicirati na pozitivne načine.“*

### **Moramo više razgovarati o tome.**

Mladi sudionici poručili su da je potrebno više dijaloga o nasilju između nastavnika, ravnatelja škole te djece i mladih. Na taj način bi mogli osmisliti strategije za prevenciju i djelovanje u slučajevima nasilja.

### **Suradnja roditelja i nastavnika je neophodna.**

Roditelji i nastavnici naglašavaju da škole i roditelji moraju blisko surađivati budući da djeca prenose u školu ono što dožive kod kuće. U školi mogu izraziti oblik nasilja kojemu učitelji ne znaju uzrok, no i obrnuto. Djeca donose doma školsku atmosferu i jezik kojim se djeca i nastavnici koriste. Tijekom školskih aktivnosti nastavnici mogu nadopuniti prvih sedam godina obrazovanja koje pruža obitelj. Nastavnici i roditelji moraju raditi na razumijevanju i podršci djeci. Uspjeh je ukorijenjen u savezu koji se formira između roditelja i nastavnika.



## Okvir s razgovorom

Roditelj:  
Kako ti je prošao dan?

Dijete:  
Zamisli, jutros smo imali zanimljivu školsku aktivnost.

Aha. Kakvu aktivnost?

Škola sudjeluje u jednom projektu te smo pričali o raznim zanimljivostima. Ime mu je REVIS.

Na primjer o čemu?

O raznolikosti, prihvaćanju, nasilju<sup>4</sup>. Naučila sam prihvatiti one koji su drugačiji od mene.

I što ste točno radili?

Bile su to različite vježbe, situacijske igre. Te su nam aktivnosti pomogle da razvijemo svoj um i razmišljamo drugačije, i to u dobrom smislu. Radili smo u timovima, što nam je pomoglo da steknemo prijatelje i prevladamo sramežljivost.

To je baš zanimljivo. Jeste li još nešto naučili?

Sada imam vještine reagiranja u slučaju nasilja.

Ako želite pročitati više o aktivnostima, slijedite poveznicu na [Vodič za trenere](#)<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> „Nasilje se događa kada se istom učeniku više puta i namjerno čini nešto nažao. Počinitelj je netko od koga se žrtva teško može obraniti.” - KIVA - Vodič za roditelje programa protiv nasilja, str. 4. <https://data.kivaprogram.net/parents/>

<sup>5</sup> Vodič za trenere dostupan je na sljedećim jezicima: engleski, bugarski, hrvatski, rumunjski, srpski.

## POGLAVLJE 3.

# IZAZOVI S KOJIMA SE NAŠA DJECA SUOČAVAJU

Svakodnevne situacije navedene u nastavku često proizlaze iz vrlo snažnog utjecaja društvenih i rodnih normi.

**Glupo je da se od mene nešto očekuje samo zato što sam dječak.**



### Okvir s razgovorom

Otac:  
Na što ti to opet liči majica?

Mlada osoba:  
.....

Otac:  
Odgovori mi kad te nešto pitam!

Mlada osoba:  
.....

Otac:  
Jesu te opet istukli?

Mlada osoba:  
Da, navalili su na mene, njih 5, zvali su me raznim jako pogrdnim imenima. Jedan od njih me snažno zgrabio za ruku...

Otac:  
Tisuću puta sam ti rekao da se moraš braniti.

Mlada osoba:  
Ok, ali ne mogu. Glupo je da se od dječaka očekuje da budu jaki i da ne plaču.

Majka:  
Što se dogodilo? Ajme, jako mi je  
žao. Dođi.

Majka ocu:  
Nemoj mu govoriti da ne plače.

Otac:  
Dječak mora biti jak. To jest i uvijek je bila  
istina. Ne možemo to promijeniti.

Mlada osoba:  
Ne možeš mi reći da se ti ne bi bojao da te više  
ljudi napadne. Ne vjerujem ti!

Otac:  
Dobro, rekao sam ti da potražiš pomoć  
ako ne možeš sam.

Mlada osoba:  
Naravno, traži pomoć. Ali mi ti uvijek govoriš da se branim.  
A oni i dalje navaljuju na mene. I onda se ne mogu braniti.  
Nasilje se događa stalno. Mislim da je to opasno.

Majka:  
Žao mi je.

**Mogu li se djeca požaliti? Mogu, ali teško da će itko na njih  
obraćati puno pozornosti jer su mali i nitko im ne vjeruje.**

## O normama

Prema izjavama djece, postoje norme koje ograničavaju prijavljivanje nasilja. To mogu biti deskriptivne norme ili neizgovorene poruke poput ove: „sva djeca doživljavaju nasilje, ali ga ne prijavljuju“. Postoje i zapovjedne norme ili poruke poput ove: „jaka djeca nisu žrtve nasilja“. ([Vodič za trenere](#))

## Što su društvene norme?

Društvene norme odnose se na osobna vjerovanja ili očekivanja o tome što drugi obično rade u situaciji X te koja ponašanja drugi ljudi odobravaju ili ne odobravaju u situaciji X. ([Vodič za trenere](#))

## Što su rodne norme?

Rodne norme odnose se na osobna vjerovanja ili očekivanja o tome što drugi obično rade u određenoj situaciji, što se smije i što ne smije, a vezano je uz rod. ([Vodič za trenere](#)) Rodne norme obično se koriste kako bi se istražila i adresirala rodna neravnopravnost.

## **Društvene i rodne norme jake su poruke utemeljene na kulturi koje se teško mogu mijenjati.**

Ove norme mogu biti pozitivne i pomoći vam da pronađete svoje mjesto u svijetu te vam pružiti sigurnost. Na primjer: obitelj ide zajedno na odmor ili svaka dva tjedna ide u kupovinu baki koja je starija.

Postoje i negativne poruke koje su često zastarjele i poprilično štetne. Što ima loše u tome da je dječak tužan ili plače kada ga netko istuče? Zašto je teško prihvatiti da i žena može doći do visokog položaja i tako na drugačiji način sudjelovati u obiteljskom životu?

Zabilježene su zajedničke norme i poruke u četiri države projekta. Djeca i mladi prijavili su slične standarde očekivanog ponašanja, kao na primjer:

*„Dječaci ne bi trebali plakati i pokazivati emocije, od njih se očekuje da budu jaki.“*

*„Djevojčice bi trebale biti ljubazne i pristojne, znati kuhati i brinuti se o domaćinstvu, a od svake se žene očekuje i da postane majka“.*

*Ostale sveprisutne norme su sljedeće:*

*„Djeca i mladi ne smiju proturječiti roditeljima – čak ni u trenucima kada ih roditelji tuku ili su ih na neki način povrijedili.“*

*„Na djetetu ili mladoj osobi je da šuti i poštuje roditelje sve dok on ili ona živi pod njihovim krovom.“*



## Razmislite.

Kao djeca ili čak kao odrasle osobe, ljudi često čuju i pozitivne i negativne društvene, rodne i kulturalne poruke.

Jesu li neke od ovih normi prisutne u vašoj obitelji? Postoji li nešto što bi moglo povrijediti člana vaše obitelji?

Vjerojatno ste ih ranije pokušali preformulirati, odnosno promijeniti kako bi zvučale pozitivnije. Pokušajte ih izreći na drugačiji način.



Dječaci ne bi trebali plakati, to je samo modrica.

Primjer: Joj, stvarno si se ozlijedio, to sigurno boli. U redu je, isplači se, to će te smiriti. Zatim ćemo isprati ranu.

Nikada nećeš biti dobra žena, ne znaš ni juhu skuhati.

Šuti i poštuju svoje roditelje sve dok živiš pod mojim krovom.

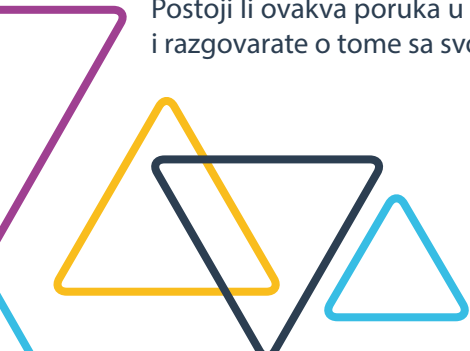
Mene je otac/majka tukao/tukla pa sam unatoč tome postao normalna osoba.

Je li još sličnih rečenica bilo prisutno u vašem djetinjstvu i obitelji? Kako ste ih transformirali?



## Što mogu učiniti?

Postoji li ovakva poruka u vašoj obitelji? Potičemo vas da razmislite i razgovarate o tome sa svojom obitelji!



## POGLAVLJE 4.

# RODITELJI SU UZORI

### 4.1 Tko ste vi kao roditelj?

Kao roditelj, vi ste uzor, odlučujuća osoba u životu svog djeteta. Ljubav između roditelja i djeteta je jedinstvena i nepogrešiva. Vi ste kao roditelj utjecajni u različitim područjima života: u svojoj obitelji, među prijateljima, na poslu, u sportu, javnom životu, kulturi itd. Ako možete učiniti promjenu u svojoj obitelji, vaša obitelj i vi imat ćete utjecaj na vaše uže i šire okruženje. Ostavite li kod kuće prostor za pitanja, mišljenja i inicijative svog djeteta, on ili ona će postupati slično i surađivati s drugima.

Poštivanje općih vrijednosti kod djece trebamo potaknuti tako da sami oblikujemo te vrijednosti, jer oni u školi rade ono što vide kod kuće i obrnuto. Stoga je potrebno provoditi promjene na individualnoj razini, i to osobnim primjerom. (REVIS trener)



### Razmislite.

Pogledajte se u ogledalo! Koja je vaša roditeljska supermoć? Kako možete umiriti i smiriti svoje dijete? Kako ga/ju možete nasmijati ili uvjeriti u nešto?



## 4.2. Djeca i mladi trebaju svoje roditelje

Privrženost je u središtu odnosa i društvenog funkcioniranja. U idealnom svijetu roditelji su primarne osobe za koje su djeca privrženata u životu. Kroz privrženost, roditelj je kompas za svoje dijete. Kao roditelj, važno je biti svjestan kvalitete odnosa i biti najbolji njegovatelj odnosa sa svojim djetetom.

To možete učiniti jačanjem obiteljskih veza. Roditelji znaju da obiteljska događanja pomažu djeci da dobiju podršku od članova obitelji, slušaju obiteljske priče i saznaju kako obitelj obilježava različite prigode.

Roditelji znaju da mogu najučinkovitije utjecati na dijete kada redovno provode kvalitetno vrijeme zajedno.



### Što mogu učiniti?

Najbolji načini da ojačate povezanost sa svojim djetetom adolescentom je da budete aktivni zajedno. Pobrinite se da su to redovite aktivnosti koje se ponavljaju. Odaberite aktivnosti u kojima oboje uživate. Na primjer:

- Zajedno slušajte glazbu. Pustite mu/joj glazbu koju ste slušali kao tinejdžer i mlada osoba.
- Gledajte zajedno filmove ili mu/joj pustite filmove uz koje ste odrasli.
- Zajedno pripremajte hranu.
- Uradi sam projekt; popravak automobila ili vrtlarstvo također vam pomažu u izgradnji pozitivnog odnosa.
- Zajedno ili s obitelji oživite tradicije, narodne nošnje i plesove.
- Zajedničko planinarenje, kampiranje, piknik, ribolov ili bavljenje sportom pomaže u vođenju razgovora tijekom takvih aktivnosti.

### 4.3 Kako mogu postati uzor i utjecaj kao roditelj?

Roditelji, kao prvi i najvažniji uzori, imaju ogroman utjecaj na svoju djecu kao društvena bića. Svojim ponašanjem pokazuju kako funkcioniraju društvene interakcije te kako se ponašamo u različitim društvenim ulogama, na poslu ili u obitelji. Djeca uče društvene i rodne norme kroz interakcije svojih roditelja. Kopiraju ponašanje svojih roditelja kada se suočavaju s emocijama i stresom te kada komuniciraju u izazovnim ili stresnim situacijama.

Mi kao roditelji, odrasle osobe ili stručnjaci koji rade s djecom smo uzori, bez obzira predstavljamo li pozitivne ili negativne primjere.

Djeca sve promatraju. U ranoj dobi djeca ne mogu razlikovati dobre i loše obrasce ponašanja. Slijede i oponašaju ono što vide od svojih roditelja i odraslih oko sebe (roditelji, skrbnici, bake i djedovi, šira obitelj, učitelji, treneri itd.). Ponašanje koje promatraju postaje prirodno te je ono smjernica i primjer. Ako vide odraslu osobu da viče ili se odmiče i traži trenutak da se smiri u konfliktnoj situaciji, to će učiniti u školi ili čak kod kuće sljedeći dan.

#### Razmislite

Ponovno se pogledajte u ogledalo! Što radite u sljedećim situacijama? Što ćete prvo učiniti? Što ćete prvo reći?

- A. Vaše starije dijete pomaže mlađem.
- B. Kada je vaše dijete uznemireno, uvijek odgovara ili zalupi vratima svoje sobe.
- C. Kada se vaše dijete osjeća ljutito ili pod stresom, sve kritizira.
- D. Kada je vaše dijete sretno i ponosno na svoje uspjehe u školi ili sportu.

Možete li vidjeti i prepoznati iste reakcije i geste kod svog djeteta kada je uznemireno, pod stresom ili se osjeća dobro te je puno pozitivne energije?

## 4.4 Izazovi tijekom adolescencije <sup>6</sup>

Međutim, povjerenje u roditelja ili odraslu osobu ponekad može biti narušeno. U adolescenciji utjecaj vršnjaka postaje sve jači pa oni mogu uskočiti i preuzeti vodstvo. Adolescencija je razvojna faza u kojoj se mijenja veza između djeteta i roditelja. To je prirodna transformacija. Mladi pokušavaju uspostaviti veću emocionalnu distancu od svojih roditelja. Za djecu i mlade ovo može biti rizično razdoblje jer u ovoj dobi još nisu u stanju donijeti najbolje odluke. Stoga je bitno da podrška roditelja bude dostupna svaki dan, čak i ako djeca pokazuju neka nepoželjna ili rizična ponašanja.



### Razmislite.

Ima li vaše dijete prijatelja ili grupu/ekipu za koju smatrate da ima previše utjecaja na njega/nju? Na primjer: vaše se dijete uvijek pokušava prilagoditi njemu/njoj, nosi jednaku odjeću, oponaša njegov/njezin stil, nikada nije po njegovom/njezinom ili čak njime/njome dominira drugo dijete ili grupa.

U sljedeću grafiku možete upisati imena djetetovih prijatelja. Ime vašeg djeteta napišite u središnjem krugu. Dvostrukom linijom označite djecu koja na njega/nju imaju snažan utjecaj. Srcem označite one koji podržavaju vaše dijete.



<sup>6</sup> U Dodatku ćete pronaći tablicu s informacijama o ključnim točkama razvoja adolescenata



## Okvir s razgovorom

Budite u kontaktu sa svojim djetetom svaki dan. Pitajte gdje je, što radi, što ga/ju zanima.

Pošaljite mu/joj poruku ili ga/ju pitajte kada dođe kući:

Bok, kako ti je prošao dan? Jutros sam bez problema stigao/stigla na posao, u autobusu jedva da je bilo ljudi.

U pravu si, nikad prije nisam pitao/pitala, ali me zanima...

Što? Nikada me prije to nisi pitao/pitala.

...ne, nije te briga.



## Razmislite.

Kako biste nastavili ovaj razgovor? Napišite nekoliko rečenica kojima ga/ju možete izvući iz ravnodušnosti/otpora. To može biti pomoću zajedničke šale/priče/fraze za koje samo vi znate.



## Što mogu učiniti?

Podijelite jednostavan, uobičajen te ne preozbiljan događaj sa svojim djetetom. Budite znatiželjni u vezi njegovog/njezinog svakodnevnog života, onoga što voli itd. Ne dopustite da vas odvraća od toga. Nemojte reagirati kada vas optužuje ili ignorira.

## 4.5 Odakle potječu moji obrasci roditeljstva?



Norme u obiteljima su društvene norme koje se čine kao snažne poruke koje moramo slijediti. Društvena norma u obitelji mogla bi zvučati poput sljedećih primjera:

*“U ovoj obitelji poštujemo starije ljude.”*

*“Ne pričamo ništa loše o svojim roditeljima.”*

*“Otac će ti reći za koga se smiješ udati/oženiti.”*

U težim slučajevima, „mladi doživljavaju nasilje kao normalno, a najnormalnije im je da se grupe međusobno tuku, da jedni druge tučemo, da ljudi u vezama tuku jedni druge — psihički, fizički, na sve načine — jer nam je to cijelo vrijeme predstavljano kao nešto normalno, a ne bi smjelo biti.”



## Razmislite.

Nacrtajte svoje obiteljsko stablo, slično ovom na slici. Uredite ga prema strukturi svoje obitelji. U oblačiće upišite imena članova svoje obitelji.



Sada razmislite o nekim obrascima vašeg stila roditeljstva ili iskustvima koja biste mogli navesti iz vlastite obitelji, a koja su povezana s nekom društvenom normom.

Koju poruku ili norme ste primili te od koga? Zapišite to!  
Od koga? Koja je bila poruka?



## Što mogu učiniti?

Razmislite o porukama koje šaljete svom djetetu. Koja je glavna vrijednost koju želite prenijeti i poslati svom djetetu i obitelji kao roditelj?

## POGLAVLJE 5.

# ZAŠTITITE SVOJE DIJETE OD NASILJA

### Prepoznajte je li vaše dijete u nevolji

Jedna od značajki razvoja adolescenata je da se odnos roditelj-dijete mijenja. Između 12. i 16. godine adolescenti su obično pod većim utjecajem svojih vršnjaka. Čvrsta povezanost s roditeljima jedan je od čimbenika koji sprječava djecu da se upletu u rizične/opasne situacije. Ako smatrate da bi grupa mogla biti čimbenik rizika za vaše dijete, razgovarajte s njim/njom te poduzmite korake prema tome da provodi manje vremena s grupom.

Kao roditelj, vi najbolje poznajete znakove svojeg djeteta. Možete uočiti sve promjene u njegovom/njezinom ponašanju i emocijama. Istovremeno, vi ste također oni koji najbolje znaju što se događa u vašoj obitelji. Vrlo je vjerojatno da ćete dobro procijeniti je li promjena u emocijama ili ponašanju vašeg djeteta posljedica nečega kod kuće ili u školi.

### 5.1 Ako je vaše dijete žrtva nasilja

Nije jednostavan zadatak prepoznati da je dijete zlostavljano ili povrijeđeno jer zlostavljanje često dolazi u različitim oblicima. Ponekad se mogu dogoditi situacije u kojima ne vidimo nikakve očite znakove da je dijete zlostavljano. Moramo obratiti pažnju i na očite (iz škole dolazi premlaćen/premlaćena ili s pokidanom odjećom) i suptilne znakove (gladan je jer mu/joj počinitelj nasilja uzima hranu ili novac).<sup>7</sup>

<sup>7</sup> KIVA - Vodič za roditelje programa protiv nasilja, str. 19. <https://data.kivaprogram.net/parents/>

Neki znakovi koji upućuju na zlostavljanje<sup>8</sup>:

- boji se hodati do/iz škole ili ići uobičajenim putem do škole
- ne želi ići u školu, izostaje iz škole ili s nastave bez jasnog razloga ili se žali da se osjeća loše ujutro tijekom školskih dana
- dolazi kući iz škole s neurednom i pokidanom odjećom ili školskom torbom
- postaje povučen/povučena, tih/tiha te kao da je izgubio/la samopouzdanje
- izgubio/izgubila je apetit, često govori da ne želi jesti
- plače prije spavanja, ima noćne more
- gubi svoje stvari (šiltericu, kapu, knjige, bilježnice, pernicu itd.)
- traži ili krade novac (kako bi ga dao počinitelju nasilja ili njegovim/njezinim pomoćnicima) ili često gubi svoj džeparac

## 5.2 Ako je vaše dijete počinitelj nasilja

Ako čujete da je vaše dijete nekoga povrijedilo, vaši prvi osjećaji i reakcija mogu biti ljutnja, krivnja i sumnja. Ovakva informacija može biti iznenađujuća. Možda ćete se osjećati preplavljeno jakim emocijama, što je prirodno. Najbolje što možete učiniti je pokušati zastati i razmisliti prije nego što razgovarate o toj situaciji sa svojim djetetom.

Neki znakovi koji upućuju na to da je dijete počinitelj nasilja<sup>9</sup>:

- lako se razljuti ili razdraži
- dolazi kući s novcem te ne može objasniti od koga ga je dobio/dobila
- dolazi kući s novim stvarima (šilterica, kapa, knjige, bilježnice, pernica itd.)
- priča o novim prijateljima, ali ih ne upoznaje s vama

---

<sup>8</sup> Na temelju KIVA - Vodiča za roditelje programa protiv nasilja

<sup>9</sup> Na temelju KIVA - Vodiča za roditelje programa protiv nasilja





## Razmislite

Sljedeće vam aktivnosti mogu pomoći u tome da se nosite s bilo kojom situacijom zlostavljanja s kojom biste se mogli suočiti kao odrasla osoba. U svijetu odraslih mogu se pojaviti različite vrste maltretiranja, poput onog na radnom mjestu i društvenim situacijama.

## Recite NE.

Jeste li u stanju svom šefu/djetetu/suprugu/supruzi reći uvjerljivo NE ili PRESTANI kada vam se događaju stvari koje ne želite?

Kada kažete NE, šaljete poruku drugima da vam se ne sviđa ono što vam čine. Ponekad vam se može učiniti da je teško reći NE. Pokušajte prevladati tu sumnju, jer kada se osjećate ugroženo ili se netko loše ponaša prema vama, imate pravo prekinuti radnju koja vam nanosi bol. Možete vježbati izgovaranje ove jednostavne i snažne riječi: NE.

## Kontrola bijesa

Što činite kada se uzrujate ili razljutite? Kako možete podržati svoje dijete kada ste uzrujani?

Obično nam duboki udisaj i lagani izdisaj mogu dati nekoliko trenutaka da se smirimo, vratimo ravnotežu i razmislimo o situaciji.



## Što mogu učiniti?

Ako sumnjate da je vaše dijete bilo zlostavljano ili povrijeđeno, ili pak zlostavlja drugu djecu, možete isprobati dvije strategije. Jedna je strategija saznati više o njegovim/njezinim uobičajenim danima, postavljati pitanja. Druga je podržati ga/je u tome da kaže NE i zaštiti svoje granice.

## Pitanja su važna

- „Kako je bilo u školi danas?“ ili „Kako je prošlo u školi?“ važna su svakodnevna pitanja koja možete postaviti svom djetetu.
- Cilj ovih pitanja je stvoriti atmosferu povjerenja, tako da se vaše dijete osjeća sigurnim da podijeli što se dogodilo taj dan te stvari koje su mu/joj najvažnije. Teško je pronaći pitanja koja motiviraju vaše dijete da počne pričati s vama. Jedno pitanje može funkcionirati jedan dan, a drugi dan ne. Budite znatiželjni, kreativni i koristite svoj humor.
- Sljedeća pitanja mogu vas dovesti do željene teme:
- Što je bilo najbolje, a što najgore što se danas dogodilo u školi?
- S kim si danas bio/bila u školi? Kakvi su bili?
- Što si danas radio/radila s prijateljima? Je li bilo zabavno?
- Što ste radili na putu do škole/kuće?

## Recite NE

Možete podržati svoje dijete u tome da se nosi sa situacijama zlostavljanja tako što ćete vježbati zajedno. Riječi NE ili PRESTANI mogu poslužiti kao prvi korak kada mu/joj drugi prijete riječima ili djelima.

Potičemo vas da vježbate jednostavnu situaciju sa svojim djetetom.

Pretvarajte se da mu/joj nudite bezalkoholno piće. Zamolite ga/ju da odbije. Pretvarajte se da tražite od njega/nje da vas prati do skrivenog dijela školskog dvorišta. Zamolite ga/ju da to odbije. Vježbajte korištenje riječi NE.

**Napomena: Prestanak zlostavljanja nije odgovornost djeteta/žrtve; odgovornost uvijek snose odrasle osobe, roditelji i obitelj. Kad su u školi, to su učitelji i školsko osoblje.**

## POGLAVLJE 6.

# ŠTO MOGU UČINITI? GDJE MOGU POTRAŽITI POMOĆ?

Ako trebate podršku ili se želite povezati s drugim roditeljima te organizacijama koje pružaju podršku roditeljima, kontaktirajte te organizacije.

### Hrvatska

- Hrabri telefon za mame i tate, broj: 0800 0800  
*Radno vrijeme je svaki radni dan od 9 do 20 sati.*
- Hrabri telefon za djecu, broj: 116 111  
*Radno vrijeme je svaki radni dan od 9 do 20 sati.*
- Hrabri telefon, e-savjetovanje za djecu i roditelje, e-mail: [savjet@hrabritelefon.hr](mailto:savjet@hrabritelefon.hr)
- Hrabri telefon, web stranica za sve i chat za djecu, <https://hrabritelefon.hr/>
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, uz dijagnostičku i forenzičnu obradu, stručnjaci Poliklinike pružaju individualni i grupni savjetodavni rad i podršku djeci i roditeljima.
- Centri za socijalnu skrb i obiteljski centri za svaku županiju u Hrvatskoj

## DODATAK

# KLJUČNE TOČKE RAZVOJA ADOLESCENATA

Slijede neke informacije o adolescenciji ili tinejdžerskim godinama. Ovo je izazovno razdoblje razvoja i za roditelje, učitelje i djecu. Tablica u nastavku može vam pomoći da prepoznate i razlikujete ponašanja koja proizlaze iz razvoja adolescenata te ponašanja koja su rezultat zlostavljanja ili društvenih normi.<sup>10</sup>

### Mlađi tinejdžeri (12-14 godina)

Hormoni se mijenjaju kako počinje pubertet pa je to vrijeme mnogih fizičkih, mentalnih, emocionalnih i socijalnih promjena. Mlađi tinejdžeri mogu biti zabrinuti zbog tih promjena i načina na koji ih drugi doživljavaju. U ovoj dobi tinejdžeri više sami donose odluke o prijateljima, sportskim aktivnostima, učenju i školi. Postaju samostalniji, s vlastitom osobnošću i interesima, iako su im roditelji i dalje vrlo važni.

### Tinejdžeri (15-17 godina)

Ovo je vrijeme promjena u načinu na koji tinejdžeri razmišljaju, osjećaju i komuniciraju s drugima te kako njihova tijela rastu. Većina djevojčica će do sada biti fizički zrela, a većina će i završiti s pubertetom. Dječaci bi tijekom ovog razdoblja mogli još uvijek fizički sazrijevati. Tijekom tog razdoblja vaš tinejdžer razvija svoju jedinstvenu osobnost i mišljenja. Odnosi s prijateljima i dalje su važni, ali na važnosti dobivaju i drugi interesi jer on/ona razvija jasniji osjećaj o tome tko je on/ona. Ovo je također važno razdoblje za pripremu za veću neovisnost i odgovornost; neki tinejdžeri počinju raditi, a mnogi će otići od kuće ubrzo nakon završetka srednje škole.

---

<sup>10</sup> Prilagodba zasnovana na razvojnim fazama koje su objavili američki Centri za kontrolu i prevenciju bolesti <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

• Martin ne želi  
da bude drugačiji

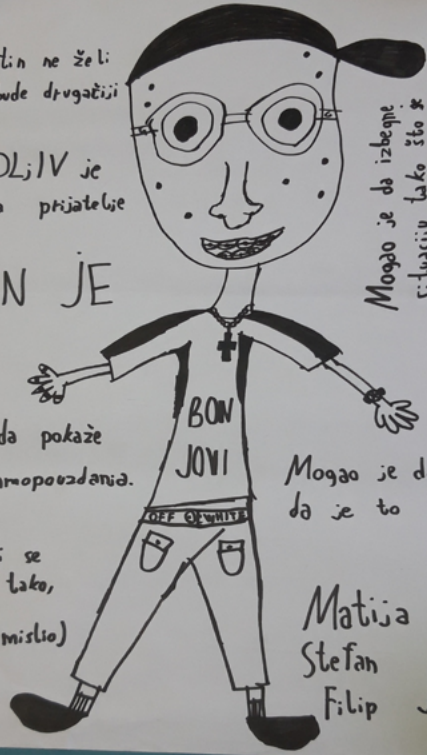
• STIDLjIV je  
i nema prijatelje

NAIVAN JE

Hteo je da  
bude kao  
svi drugi

Hteo je da pokaze  
da ima samopouzdanja.

Stariji dečaci se  
ponašaju tako,  
(On se tako mislio)



Mogao je da izbegne  
situaciju tako što se  
ne bi ta drugome ili  
roditelje da bi je to  
ispravno.

Mogao je da joj kaže  
da je to pogrešno.

Matiija Miletić  
Stefan Novakov  
Filip Jovanović  
VII-5

## Mlađi tinejdžeri/pubertet

Dob	12-14 godina
Emocionalne i socijalne promjene	<p>Više brinu o doživljaju tijela, izgledu i odjeći.</p> <p>Usredotočeni su na sebe; cijelo vrijeme su između velikih očekivanja i nedostatka samopouzdanja.</p> <p>Doživljavaju veće promjene raspoloženja.</p> <p>Pokazuju više interesa za grupu vršnjaka te grupa vršnjaka više utječe na njih.</p> <p>Izražavaju manju naklonost prema roditeljima; ponekad se mogu doimati lako razdražljivima.</p> <p>Mogu osjećati stres u slučaju težeg zadatka u školi.</p> <p>Mogu razviti teškoće s prehranom.</p> <p>Mogu osjećati veliku tugu ili depresiju, što može dovesti do loših ocjena u školi, konzumiranja alkohola ili droga, nesigurnog seksa i drugih problema.</p>
Razmišljanje i učenje	<p>Imaju veću sposobnost za složene misli.</p> <p>Sposobniji su izraziti osjećaje kroz razgovor.</p> <p>Razvijaju jači osjećaj za dobro i loše.</p>
Izazovi	<p>Mlađi tinejdžeri mogu se suočiti s pritiskom vršnjaka da koriste alkohol, duhanske proizvode ili droge te da ulaze u seksualne odnose.</p> <p>Drugi izazovi koji se mogu pojaviti su poremećaji prehrane, depresija i obiteljski problemi.</p>

## Tinejdžeri/adolescenti

Dob	15-17 godina
Emocionalne i socijalne promjene	<p>Imaju veći interes za romantične veze i seksualnost.</p> <p>Prolaze kroz manje sukoba s roditeljima.</p> <p>Pokazuju veću neovisnost od roditelja.</p> <p>Imaju dublju sposobnost za brigu i dijeljenje te za razvoj intimnijih odnosa.</p> <p>Provode manje vremena s roditeljima, a više s prijateljima.</p> <p>Mogu osjećati veliku tugu ili depresiju, što može dovesti do loših ocjena u školi, konzumiranja alkohola ili droga, nesigurnog seksa i drugih problema.</p>
Razmišljanje i učenje	<p>Uče bolje radne navike.</p> <p>Više brinu o budućim planovima za školovanje i rad.</p> <p>Sposobniji su navesti razloge svojih odabira, uključujući što je ispravno ili pogrešno.</p>
Izazovi	<p>Tinejdžeri, i djevojčice i dječaci, mogu biti zabrinuti zbog veličine, oblika ili težine svojeg tijela. Poremećaji prehrane također mogu biti česti, osobito među djevojčicama. No, dječaci se također suočavaju s ovim teškoćama.</p>

**„Najbolja rješenja  
za borbu protiv  
nasilja u školama  
dolaze od same  
djece.“**



**Odgovaranje na vršnjačko nasilje u školskom  
i izvanškolskom okruženju**

Partneri za provedbu



**CENTAR ZA  
INTEGRACIJU MLADIH**

<https://cim.org.rs/en/>



**HRABRI telefon**  
Mali razgovorje veliko postaje.

<https://hrabritelefon.hr>



<https://sapibg.org/en>



**Terre des hommes**  
**Helping children worldwide.**

<https://www.tdh.ch/en>



Sufinancirano sredstvima Programa o pravima, jednakosti i građanstvu  
Europske unije (2014.-2020.).