

**IZBJEGNI
VRŠNJAČKO
NASILJE**

O istoj temi

Friendship and Other Weapons

Group Activities to Help Young Girls
Aged 5–11 to Cope with Bullying

Signe Whitson

ISBN 978 1 84905 875 9

eISBN 978 0 85700 540 3

Bully Blocking

Six Secrets to Help Children Deal
with Teasing and Bullying

Evelyn Field

ISBN 978 1 84310 554 1

eISBN 978 1 84642 632 2

The Healthy Coping Colouring Book and Journal

Creative Activities to Help Manage Stress,
Anxiety and Other Big Feelings

Pooky Knightsmith

Illustrated by Emily Hamilton

ISBN 978 1 78592 139 1

What are you staring at?

A Comic About Restorative Justice in Schools

Pete Wallis and Joseph Wilkins

ISBN 978 1 78592 016 5

IZBJEGNI VRŠNJAČKO NASILJE

*Praktični vodič kako da preuzmeš
kontrolu*

Michael Panckridge i Catherine Thornton



OSTVARENJE

Naslov originala:

Be Bully Free: A Hands-On Guide to How You Can Take Control
by Michael Panckridge and Catherine Thornton

Copyright © Michael Panckridge and Catherine Thornton 2017

All rights reserved

First published in 2017

by Jessica Kingsley Publishers 73 Collier Street

London N1 9BE, UK and

400 Market Street, Suite 400 Philadelphia, PA 19106, USA

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o. 2025

Prijevod: Davor Stančić

Lektura: Julijana Anić, Zdenka Lončarić

Fotografija naslovnice: Shutterstock - New Africa

Grafičko uređenje: Ostvarenje d.o.o.

OSTVARENJE d.o.o. D. Vukojevac 12, 44272 Lekenik

Telefon: 044/732-246, faks: 044/732-230

<https://www.izvorznanja.com>, ostvarenje@izvorznanja.com

ISBN 978-953-306-033-0

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i
sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001257684.

SADRŽAJ

11 Uvod

15 Što je vršnjačko nasilje?

19 Učinci nasilja

23 Primjeri i strategije

25* 1. Simona skupina vršnjaka gađa narančom

Ursta: Otvoreno – fizičko nasilje

31* 2. Trinu prijateljice pritišću da pokuša nešto što ne želi

Ursta: Prikriveno nasilje

37* 3 Marissi stižu ružne, anonimne poruke

Ursta: Kibernetičko nasilje

41* 4 Tanishu hladno dočekuju

Ursta: Prikriveno nasilje

45* 5 John na Facebooku dobiva negativne komentare

Ursta: Kibernetičko nasilje

49* 6 Danny prima lažnu elektroničku poštu i poruke

Ursta: Otvoreno – verbalno nasilje

55* 7 Melonie su isključili iz grupe

Ursta: prikriveno nasilje

- 61* 8** Karrie doživljava kibernetičko zlostavljanje zbog fotografije
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 67* 9** Ashli verbalno muče i ponižavaju
Vrsta: otvoreno – verbalno zlostavljanje
- 73* 10** Leilu zlostavljaju lažnim optužbama
Vrsta: otvoreno – pisano elektroničko zlostavljanje
- 77* 11** Billy doživljava rasno omalovažavanje
Vrsta: otvoreno – verbalno nasilje
- 81* 12** Anton je otkrio internetsku stranicu punu mržnje usmjerenu prema njemu
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 87* 13** Matta isključuju iz internetske igre
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 91* 14** Rachaelu su fotografirali i stavili fotografiju na internet
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 99* 15** Orval dobiva prijeteće poruke
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 103* 16** Lauryn prijateljice isključuju
Vrsta: skriveno nasilje
- 109* 17** Tyrone prima neugodne poruke
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 113* 18** Wen prima prijeteću elektroničku poštu
Vrsta: Otvoreno – pisano nasilje
- 117* 19** Neilu zapovijedaju i podružuju mu se
Vrsta: otvoreno - fizičko i verbalno nasilje
- 123* 20** Mazienu su modificiranu sliku objavili na internetu
Vrsta: kibernetičko nasilje
- 131* 21** Lizi stalno nešto podvaljuju
Vrsta: prikriveno nasilje
- 137* 22** Petru ismijavaju zbog njezina kulturnog naslijeđa.
Vrsta: prikriveno nasilje

- 141* 23 Sally se podsmijehuju i rugaju u autobusu**
Vrsta: otvoreno zlostavljanje
- 145* 24 Max je objekt šala i podvala**
Vrsta: otvoreno/prikriveno nasilje
- 151* 25 Steva zlostavljaju zbog transrodnosti**
Vrsta: otvoreno nasilje
- 157* 26 Brittany doživljava homofobno zlostavljanje**
Vrsta: otvoreno/kibernetičko nasilje
-
- 163 Spavanje**
- 167 Tjeskoba**
- 171 Prehrana**
- 177 Vježbanje**
- 183 Asertivnost**
- 187 Meditacija i opuštanje**
- 191 Unutarnji monolog**
- 195 Dakle, čini ti se da si ti nasilnik?**
- 199 Zlostavljanje u školi**
- 207 Poruka roditeljima**
- 213 Idemo dalje**
- 217 Dodatne informacije**
- 223 O autorima**

UVOD

Evo te! To je dobro. Stvarno dobro. Napravio/la si odlučan prvi korak da oslobodiš svoj ili tuđi život od vršnjačkog nasilja. Hvala ti.

Vršnjačko nasilje. Vjerojatno je uobičajenije nego što misliš. Istraživanja upućuju na to da je svakog tjedna jedan od četiri učenika do jedan od njih šest izravno podvrgnut nasilju u školi. Zaokružimo to na jedan od pet, odnosno dvadeset posto školskih učenika. To je četiri do šest učenika u prosječnom razredu od dvadeset četiri učenika. U osnovnim školama, srednjim školama, privatnim i katoličkim školama, državnim školama, u školama samo za djevojčice ili dječake, u mješovitim školama, u gradovima, na selu. Velikim ili malim, čini se da je svejedno. Tu je i događa se.

Dodatno zastrašuje podatak da je više od osamdeset posto učenika u nekom od tih razreda svjesno nasilja. Oni su pro-

matrača. To je mnogo promatrača. Mnogo ljudi koji bi mogli pomoći. Ako možemo navesti ljude koji stoje po strani i promatraju da počnu sudjelovati umjesto da ostanu promatrači, bit ćemo na putu da slomimo ukorijenjeno vršnjačko nasilje koje je prisutno u mnogim razredima i školama.

Zašto su ustvari ljudi žrtve nasilja? Teško je odgovoriti na to pitanje, ali možda to ide ovako. Postoji neka vrsta društvenog reda kad se ljudi okupe zajedno, posebno skupina djece. Neki mogu smatrati da ste drukčiji, možda imate crvenu kosu, ili možda vaša boja kože nije najuobičajenija u vašoj školi, ili ste možda izuzetno bistri u matematici. Govorite li malo drukčije od ostalih? Nosite neobične cipele? O, Bože, ne mogu vjerovati da je to rekao/la. Shvatili ste? Nasilje koje se događa često je pokušaj utvrđivanja društvenog reda. Neki su ljudi pomalo zastrašeni onima koji su drukčiji i žele sve izjednačiti. Uvođenje reda daje im stabilnost. Ponižavanje nekoga je nasilnikov način da osigura svoju nadmoć, da održi svoj viši status u društvenom poretku. Naravno, stvar je mnogo složenija od ovoga i ima mnoštvo različitih razloga zbog kojih su ljudi nasilni. Njihovo ponašanje može proi-
zlaziti iz njihova odgoja i biti povezano s uzorima u obitelji. Oni su jednostavno takvi.

Ali dobro je da postoje mnogi načini rješavanja nasilja. Neki će ti odgovarati više od drugih, ovisno o tome kakav si tip osobe. To je normalno. Zapravo, čitanje strategija koje

prate svaki od prikaza ili priča pomoći će ti da bolje osjetiš kakva si osoba i koja je strategija za tebe primjenjiva.

Susretanje s nasiljem je neugodno. može biti bolno, može nas povrijediti. Može nas povrijediti više i od samog nasilja. To je zato jer izvlačiš nasilje iz mraka na vidjelo. Time izlažeš i sebe. A nekim ljudima to nije lako. Bilo bi ga mnogo lakše ignorirati, praviti se da se ne događa.

Nekima od vas bit će doista teško učiniti što treba da se maknete iz nasilne situacije. Ali to nije razlog da ne pokušate. Dopuštajući da se nastavi, definiraš sebe kao žrtvu i možda ulaziš u obrazac koji će te zauvijek pratiti. Budući da čitaš ovu knjigu, znači da već pokušavaš postaviti drukčiji obrazac. Drukčije se odrediti. Biti snažniji/a, izravniji/a. Osoba koja je više u dodiru sa svojim uvjerenjima i stavovima. Osoba koje je voljna zauzeti se za sebe i ne podnositi nikakav oblik nasilja.

Još nešto. Ponekad nema sretnog završetka. Neće uvijek završavati zagrljajima i poljupcima mirenja i sada je sve savršeno.

U ovoj ćeš knjizi pronaći desetke odgovora i preporuka, primjera i ideja, savjeta i definicija. Ali konačni odgovor je samo tvoj. Cilj je knjige dati ti snagu da se suočiš i nosiš s bilo kakvom situacijom nasilja - čvrsto, samouvjereno, izravno i smjesta. Nećeš ostatak života nositi ovu knjigu u stražnjem džepu svojih hlača. Ali ako prihvatiš ideje i preporuke

i koristiš ih s čvrstom odlukom da postaneš snažnija, samopouzdana osoba, tada ćeš, nadajmo se, svaki dan živjeti sa svrhom, staloženo i usmjereno.

Sada nastavi čitati i pripremi se da tvoj svijet i svijet onih oko tebe postane mnogo bolje, mnogo sretnije mjesto...

ŠTO JE VRŠNJAČKO NASILJE?

Vršnjačko nasilje ili zlostavljanje je kada neki pojedinac ili skupina ljudi stalno podbadaju drugu osobu ili skupinu ljudi kako bi ih uznemirivali ili povrijedili. Povreda može biti tjelesna, kao što to mogu biti i izgovorene ili napisane riječi koje su izravno ili neizravno upućene nekome s namjerom da ga rastuže, povrijede, posrame, odbace ili ponize.

A ŠTO NIJE VRŠNJAČKO NASILJE?

Ako dođe do pojedinačne razmirice, to se obično ne smatra vršnjačkim nasiljem, osobito ako se smatra da su te dvije osobe u društvenom smislu podjednakog statusa.

PROMATRAČ?

Promatrač je osoba svjesna da se odvija vršnjačko nasilje ali se ne upleće da ga zaustavi. Podalje od mjesta zbivanja

vršnjačkog nasilja promatrač ponekad može dobronamjerno razgovarati sa žrtvom nasilja.

POSREDNIK?

Osoba koja aktivno nastupa i djelovanjem ili riječima pokušava spriječiti nasilje i podržati žrtvu.

KOJE SU VRSTE NASILJA?

U biti postoje tri vrste nasilja.

1. Otvoreno nasilje

To je izravno nasilje, ravno u lice bez kompjutorskih ekrana, mobitela, ljudi ili lista papira između nasilnika i žrtve. Može biti tjelesno ili verbalno. Tjelesno nasilje može uključivati udaranje rukama ili nogama, stiskanje, naguravanje ili oštećivanje tuđeg vlasništva. Verbalno nasilje može uključivati omalovažavanje, rasističke ili homofobne primjedbe, uvrede, zadirkivanje ili verbalni napad. Ponekad to mogu biti i grimase.

2. Skriveno nasilje

Skriveno nasilje je profinjenije i teže ga je otkriti. Nije tjelesno, postrance je i skriveno. Namjera mu je nauditi nečijem društvenom ugledu i poniziti ga. Skriveno je pogledu pa lju-

di teže priznaju njegovo postojanje. Evo nekih uobičajenih primjera:

- ✧ laganje i širenje glasina
- ✧ grimase ili neprimjerene geste, prijeteći ili prezirni pogledi
- ✧ neukusne šale koje zbunjuju i ponižavaju
- ✧ podrugljivo oponašanje
- ✧ poticanje da se nekoga društveno izolira
- ✧ narušavanje nečijeg društvenog ugleda ili društvenog prihvaćanja.

3. Kibernetičko nasilje

To je nasilje koje se odigrava putem informatičke ili komunikacijske tehnologije. Može se odvijati putem Interneta, tekstualnih poruka, elektroničke pošte, društvenih mreža i drugih aplikacija na kojima se mogu dijeliti i pohranjivati slike i tekstovi. Može biti otvoreno ili prikriveno. Može se zbivati bilo kada, javno ili privatno. Može biti upućeno samo žrtvi ili široj javnosti.

UČINCI NASILJA

Ljudi na različite načine reaguju na nasilje. Ponekad je odgovor trenutačan, kao na primjer na tjelesno nasilje. Ljudi su očito svjesni udarca, guranja ili bacanja na pod. Međutim, u mnogim situacijama ljudima nije odmah jasno da su žrtve nasilja. To se može događati ako je nasilje prikriveno, kao u društvenim ponižavanjima ili društvenim isključivanjima koja se ponavljaju. U takvim slučajevima žrtva može vjerovati da je ona nešto kriva ali ne razumije gdje griješi. Ponekad treba više vremena kako bi osoba prepoznala da je žrtva nasilja.

U početku nasilje utječe na čovjekov osjećaj dostojanstva. “Prije toga sam se osjećao dobro, zašto se sad počinjem osjećati loše? Stvarno sam izgubljen slučaj.” ili “Što sa mnom ne valja da se ljudi prema meni tako ponašaju?” Kad se to dogodi, žrtve postaju vrlo kritične prema svom ponašanju i psi-

hološki pomno pretresaju sve što kažu ili naprave kako se ne bi ni na koji način isticale. Možete zamisliti kako njihov toplomjer za tjeskobu postaje jako zagrijan.

Kad osoba izvrgnuta nasilju misli da je razlog tome njezino ponašanje, najlakši način reagiranja je “izbjegavanje” - izbjegavanje druženja u zajedničkom prostoru, knjižnici, toaletu ili čak izostanak iz škole. Osjeća se promašeno i radije će biti sama nego da “izazove” nekoga da pogrdno govori o njoj ili da je fizički napadne. Zajedno s izbjegavanjem određenih situacija, kada osoba “razmišlja” o tome što se zbiva, može biti nervozna, plačljiva i potresena. Srce joj može ubrzano lupati kad zna da mora proći pokraj mjesta gdje se nasilnik obično zadržava. Također može dugo biti povučena razmišljajući što je krivo učinila ili zašto su ljudi tako zli. Može čak zamišljati kako da se osveti. Sve to razmišljanje i zabrinutost mogu biti iscrpljujući zbog čega je teško jasno razmišljati i dokučiti opcije i plan kako razriješiti situaciju.

Nije teško zamisliti da kada si zabrinut i umoran, to utječe na tvoje zanimanje za školske obveze i hobije. Školske ocjene ti mogu pasti i nisi motiviran/a rješavati svoje domaće zadatke što samo pogoršava probleme jer te sada još salijeću učitelji i roditelji! Sve to često vodi do problema sa spavanjem i prehranom. Što bi još moglo poći po zlu? Opravdano je reći da kada je netko izložen nasilju, to utječe na gotovo svaki vid njegova života, osobito ako se to događa duže vri-

jeme. Depresija i zabrinutost su uobičajeni, ustvari, sasvim “normalna” reakcija na trpljenje nasilja.

PRIMJERI I STRATEGIJE

Svi primjeri se iznose na standardan i sličan način. Iznosi se priča, nakon čega se savjetuju različiti pristupi rješavanju. Izneseni pristupi su samo naputci. Uočit ćeš da su u mnogim pričama pristupi rješavanju slični. Nadam se da će te to ohrabriti. Primjere nije nužno čitati određenim redom. Možeš potražiti priče putem naslova u sadržaju knjige i vidjeti ima li nešto što bi se odnosilo na tvoju situaciju ili ih prelistati. Nisu napisane određenim redom već pokrivaju raspon uobičajenih situacija nasilja koje se kao vrste nasilja opisuju u prethodnom dijelu knjige.

Ponekad je ta strategija jednostavno nastavak priče. Možda je lik u priči detaljno razmislio o svemu i poduzeo korake koji ne zahtijevaju upletanje ili pomoć nekoga izvana. Svojim riječima ili djelovanjem oni pokazuju kako pristupiti rješavanju problema.

1.

Simona skupina vršnjaka gđa narančom

Ursta: Otvoreno – fizičko nasilje

“Oprosti”, čuo sam dječaka kako viče. I ugledao sam napola pojedenu naranču na pločniku.

Zovem se Simon Woodfield, jedanaest mi je godina. Stvarno volim školu. Najdraži su mi matematika i priroda. Stvarno se trudim oko svih predmeta ali oko ovih posebno. Moji mi učitelji ponekad za domaću zadaću zadaju posebno teške zadatke, a ponekad to čine čak i u razredu.

U razredu volim odgovarati na pitanja učitelja. Uglavnom nisu teška. Ne dižem ruku cijelo vrijeme, ali ako nitko drugi ne zna odgovor, onda učitelji obično pitaju mene i u većini slučajeva dajem točan odgovor.