

PUTOKAZ ZA USPJEŠNO SAVLADAVANJE IZAZOVA ODRASTANJA



POVODOM „DANA RUŽIČASTIH MAJICA“

[RADNI MATERIJAL ZA UČITELJE / NASTAVNIKE]



NASTAVNO–KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO–REHABILITACIJSKOG FAKULTETA

WWW.CENTAR.ERF.UNIZG.HR

ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE

ODGOJNOERF@GMAIL.COM

VELJAČA 2021.G.

[NEKOLIKO RIJEČI NA SAMOME POČETKU]

Poštovani i dragi učitelji/nastavnici – **NAŠI SURADNICI**,

dana 17. veljače 2017.g. Hrvatski sabor izglasao je **DAN RUŽIČASTIH MAJICA** kao **NACIONALNI DAN BORBE PROTIV VRŠNJAČKOG NASILJA**. Uloga sudionika odgojno-obrazovnog procesa u prevenciji nasilja među vršnjacima u školskom okruženju nezamjenjiva i neprocjenjiva jest. Povodom nadolazećeg **DANA RUŽIČASTIH MAJICA**, pripremili smo radni materijal s prijedlozima **PREVENTIVNIH AKTIVNOSTI** za provedbu s učenicima. Nadamo se da materijal može biti koristan resurs u vašem radu te svakodnevnom ulaganju i poticanju pozitivnog i zdravog razvoja djece i mladih. Svjesni mnogobrojnih izazova s kojima se suočavate te ogromnog angažmana i truda kojeg ulažete u ovim promijenjenim okolnostima odvijanja nastavnog procesa, želja nam je pripremljenim sadržajem dati naš stručni doprinos – **VAMA I UČENICIMA**.

Preventivne aktivnosti su namijenjene učenicima viših razreda osnovne škole i srednjoškolcima. Generalno, imaju za cilj senzibilizirati i poučiti učenike različitim oblicima nasilja te načinima reagiranja i (samo)zaštite, potaknuti ih na kritičko promišljanje o svim aspektima ovoga fenomena, ali i unaprijediti njihove socijalno-emocionalne kompetencije te doprinijeti lakšem savladavanju **IZAZOVA DANAŠNJICE** kao i razvoju **ZDRAVOG I ODGOVORNOG PONAŠANJA**. Aktivnosti se mogu realizirati u okviru Satova razrednika, kao dopuna preventivnom radu i/ili razrednim i školskim projektima te činiti sastavni dio Školskog preventivnog programa tj. **PREVENTIVNE STRATEGIJE USTANOVE**. Dinamika i način rada te izbor aktivnosti prilagodljiv je posebnostima razrednih odjela (broju učenika, dobi, njihovim razvojnim karakteristikama i preferiranim modalitetima učenja, iskazanom interesu i potrebama, prethodnom iskustvu sudjelovanja u sličnim sadržajima, međusobnim odnosima, vremenskom okviru nastavnog sata i dr.), te se mogu izvoditi pojedinačno ili se međusobno spajati i dopunjavati, obrađivati na manje ili više apstraktnoj razini, proširivati novim sadržajima, biti implementirane u druge preventivne aktivnosti i programe. Također, aktivnosti doprinose ostvarivanju **ODGOJNO-OBRAZOVNIH OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA „OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ“ I „ZDRAVLJE“** za treći, četvrti i peti ciklus, a prvenstveno sljedećem:

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite | osr C.4.1. Prepoznaje i izbjegava rizične situacije u društvu i primjenjuje strategije samozaštite. | osr C.5.1. Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite. |
| osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjeća je drugih. | osr B.4.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora | osr B.5.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora. |
| osr B.3.3. Razvija strategije rješavanja sukoba. | osr B.4.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. | osr B.5.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. |
| zdr B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak. | zdr B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. | zdr B.5.1.A Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih |

**„TRADICIONALNO“ NASILJE,
NASILJE U STVARNOM OKRUŽENJU**



ŠTO ZNAMO O NASILJU? KOJE DEFINICIJE I ODREĐENJA SE NALAZE U LITERATURI?

Nasilju je teško odrediti jasnu i jednoznačnu definiciju, no generalno se može opisati kao odnos u kojemu između dviju strana (osoba ili skupina), jedna strana uporabom sile i prijetnjama utječe na drugu stranu (Klarić, 2014). Isto tako se može definirati kao oblik agresivnog ponašanja prema drugoj osobi, sebi ili imovini, što znači da može biti usmjereno prema živim bićima ili materijalnim stvarima (imovini) te se može dogoditi jednom ili se ponavljati (Zenzerović Šloser i Jurman, 2014). Svjetska zdravstvena organizacija nasilje definira kao namjernu uporabu fizičke sile i moći protiv sebe, druge osobe ili protiv grupe, koja uzrokuje ili s velikom vjerojatnošću može kao rezultat imati ozljedu, smrt, psihološku traumu ili deprivaciju (WHO, 2014).

| Dva glavna oblika nasilja (Bilić, 2003, 2018): | Četiri podvrste nasilja (Bilić, 2003, Zloković, 2014; Zloković Čekolj, 2018): |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fizičko nasilje je oblik nasilja koje se najlakše uočava i prepoznaje te uključuje ponašanja poput udaranja, štipanja, čupanja, naguravanja, potezanja, sputavanja drugoga tjelesnim dodirima, gušenja, davljenja, zaključavanja u prostoriju, ozljeđivanja oštrim predmetima, zadavanje teških batina.</p> | <p>Psihičko i emocionalno nasilje označavaju negativni ili pasivni emocionalni odnos pri čemu se riječima, gestama ili drugim postupcima nekoj osobi namjerno nanosi psihička bol, potiče patnja ili kontinuirani osjećaj straha, neželjenosti, nesigurnosti i nezaštićenosti. Može uključivati i namjerno isključivanje žrtve iz zajedničkih aktivnosti razreda ili grupe, nazivanje pogrdnim imenima, širenje glasina s ciljem izolacije, oštećivanje stvari i predmeta.</p> |
| | <p>Seksualno nasilje podrazumijeva neželjeni fizički kontakt, spolno uznemiravanje i dobacivanje ili uvredljive ili seksualno sugestivne komentare.</p> |
| <p>Verbalno nasilje može pratiti fizičko, a uključuje ponašanja kao što su vrijeđanje, širenje glasina, zadirkivanje, ismijavanje i slično.</p> | <p>Kulturalno nasilje označava vrijeđanje ili sukobljavanje na nacionalnoj, religijskoj i rasnoj osnovi.</p> |
| | <p>Ekonomsko nasilje podrazumijeva krađu, iznuđivanje novca, oštećenje nečije imovine i onemogućavanja pristupa financijskim sredstvima.</p> |

Nadalje, u literaturi se spominje i **samousmjereno nasilje** koje govori o suicidalnom ponašanju (primjerice, suicidalne misli, pokušaji samoubojstva, itd.) i samoozljeđivanje (kao što su namjerno nanošenje štete rezanjem, bodenjem, amputacijom, mutilacijom) (Bilić, 2018; Šendula-Jengiđ, 2014), **kolektivno nasilje** podrazumijeva ono koje su počinile veće skupine pojedinaca, države, organizirane skupine okupljene oko zajedničkog stvarnog ili zamišljenog cilja (zločini iz mržnje, politički sukobi, sukobi motivirani ekonomskim dobitkom) (Šendula-Jengiđ, 2014) te nasilje počinjeno od strane pojedinca ili manje skupine, **interpersonalno nasilje**. Babović (2010) navodi kako postoje dva osnovna tipa interpersonalnog nasilja: 1. nasilje u obitelji (nasilje među partnerima, zlostavljanje djece i nasilje prema starijima) i 2. nasilje u zajednici (počinitelji mogu biti nepoznate osobe, ali su češće poznate osobe izvan kruga obitelji; vršnjačko nasilje, nasilje na radnom mjestu/mobbing).

POZNAT NAM JE POJAM NASILJA... A, ŠTO JE ONDA VRŠNJAČKO NASILJE?

Bilić (2018) navodi kako nasilje u školi uključuje različite oblike te ih svrstava u četiri kategorije naveden u grafičkom prikazu:



U nastavku je ovaj edukativni materijal usmjeren nasilju među učenicima, odnosno vršnjačkom nasilju.

SUKOBI ≠ NASILJE ≠ ZLOSTAVLJANJE

Nasiljem među djecom i mladima smatra se svako namjerno fizičko ili psihičko ponašanje usmjereno prema djeci i mladima od strane njihovih vršnjaka učinjeno s ciljem povređivanja. Vršnjačko nasilje se može razlikovati po obliku, težini, intenzitetu i vremenskom trajanju te uključuje ponavljanje istog obrasca i odražava neravnotežan odnos snaga (jači protiv slabijih ili grupa protiv pojedinca) (Zenzerović Šloser i Jurman, 2014).

Preklapanje i nepotpuna usklađenost u korištenju pojmova **vršnjačkog nasilja** i **zlostavljanja** mogu dovesti do korištenja navedenih pojmova kao sinonima, no oni to svakako nisu. Rajhvajn Bulat i Ajduković (2012) navode definicije navedenih pojmova, kako bi se mogla što lakše shvatiti njihova međusobna različitost. Pri tome **vršnjačko nasilje** definiraju kao ponašanje koje čine vršnjaci, ali koje ne uključuje nužno namjeru počinitelja nasilja i nesrazmjer snaga počinitelja i žrtve nasilja. **Vršnjačko zlostavljanje** definira se kao ozbiljno, agresivno i ponavljajuće ponašanje u kojemu postoji nesrazmjer moći (između počinitelja i žrtve nasilja).



Ključni elementi u osnovi nasilja među vršnjacima prikazani su u grafičkom prikazu:



(Bilić, Buljan Flander, Hrpka, 2012; Coloroso 2004; Olweus 1998)

Osim pojmova vršnjačkog nasilja i zlostavljanja, neizostavno je spomenuti i pojam (međusobnih) **sukoba među vršnjacima**, zbog toga što se sukob ili konflikt ne moraju smatrati vršnjačkim nasiljem. Sukobi mogu nastati u situacijama u kojoj su najmanje dvije osobe ili dvije skupine osoba, a koje imaju različite potrebe, želje, interese, očekivanja, stavove i vrijednosti. Pri tome jedni drugima mogu predstavljati prepreke u ostvarenju ciljeva ili rješenju problema (Uzelac i Bujušić, 2014). Sukob se može smatrati posljedicom različitosti te sam po sebi nema pozitivnu ni negativnu konotaciju, može se javljati svakodnevno i na svim mjestima na kojima obitavaju ljudi. Može se reći kako je sukobljavanje uobičajena i učestala pojava među djecom i adolescentima ukoliko se uzme u obzir da većinu svog (radnog) dana provode u interakciji s vršnjacima, u kojima „uče“ i vježbaju socijalne vještine.

OBLICI NASILJA MEĐU VRŠNJACIMA

U pregledu literature prepoznati su razni oblici nasilja među vršnjacima te će kroz tekst najveći naglasak biti na onim oblicima koje navodi Bilić (2018; Maričević Crljenko, 2019).

1. FIZIČKO NASILJE

Fizičko nasilje može se definirati kao bilo koji namjerni i opetovani fizički čin s mogućnošću ozljeđivanja (kao što su primjerice guranje ili udaranje). Može ga provesti jedan ili više učenika koji su fizički snažniji (od učenika kojemu je usmjereno), a s ciljem demonstracije nadmoći i nanošenja tjelesne boli. Posljedice fizičkog nasilja su vidljive (u vidu modrica, lomova i slično) te su lakše prepoznatljive/uočljive. Njihovo uočavanje može dovesti do pravovremenih reakcija za pružanje pomoći žrtvama te poduzimanja adekvatnih mjera prema počinitelju nasilja s ciljem učenja prosocijalnih oblika ponašanja. Fizičkom obliku nasilja sklonija su djeca nižih razreda i to najčešće dječaci.

2. VERBALNO NASILJE

Verbalno nasilje predstavlja najrašireniji oblik nasilja među djecom i mladima te se definira kao zlonamjerna i ponavljajuća uporaba povređujućih riječi s ciljem demonstracije moći, nanošenja boli te psihičke i emocionalne povrede. Popadić (2009) u kategoriji verbalnog nasilja, postupak vrijeđanja smatra osnovnim oblikom te navodi kako se njime nastoji obezvrijediti, poniziti ili osramotiti nekoga od vršnjaka. Uz vrijeđanje, ponašanja poput vikanja, deranja, izrugivanja i ismijavanja također predstavljaju oblike verbalnog nasilja. Bilić (2018) navodi da je u svakodnevnu komunikaciju ušlo i govorenje prostota ili psovki, a nerijetko uz uvrede sadrže i prijetnje. Unatoč uvriježenom mišljenju kako su verbalnom obliku nasilja sklonije djevojčice, istraživanja su pokazala kako djevojčice i dječaci jednako pokazuju navedeni oblik ponašanja (Bilić, 2015, 2016).

3. SEKSUALNO NASILJE

Mamula i Popadić (2018; prema Mamula i sur., 2020) seksualno nasilje definiraju kao čin moći i kontrole, koji je iskazan na seksualan način, a koji je neželjen i za koji nije dan pristanak (odnosno nije dan svjesno i slobodno). Sami čin seksualnog nasilja može biti vizualan, verbalan i/ili fizički. Osoba ga može doživjeti kao prijetnju, poniženje, povredu ili napad.

Najčešći oblici seksualnog nasilja (Kelly, 1987; prema Mamula i sur., 2020) su:

- dodir s obostranim pristankom (odnosno, obostrano ugodan i slobodno izabran dodir)
- pritisak i nepoželjan dodir (manipulacije, pritisak i nagovaranje te seksualno iskorištavanje osobe)
- prisila (prijetnje koje ne moraju nužno podrazumijevati fizičku štetu i bol)
- seksualna agresija (izostanak svojevolljog pristanka te neželjeno i neprimjereno dodirivanje)
- seksualni napad/silovanje (prisiljavanje na neki oblik spolnog odnosa)

Iako nedovoljno prepoznato i zastupljeno od stručnjaka i šire javnosti, kao najčešći počinitelji seksualnog nasilja te seksualnog uznemiravanja prepoznati su vršnjaci (Hill i Kearl, 2011). Bilić (2018) kao razlog nedovoljnoj zastupljenosti navedenog oblika nasilja među vršnjacima leži u tumačenju istog kao uobičajenog ponašanja adolescenata, pri čemu se ujedno seksualnim nasiljem i zlostavljanjem smatraju samo najteži oblici nasilja, kao što je silovanje. Navedena autorica seksualno uznemiravanje kategorizira u dvije skupine, među kojima su nekontaktne aktivnosti (primjerice, neželjene verbalne seksualne primjedbe i prijedloge, komentare, vulgarne poruke, pokazivanje slika/pornografskih materijala i slična ponašanja) te prisilne kontaktne aktivnosti (kao što su štipanje, fizičko sputavanje, potezanje, diranje za grudi, grljenje, pokušaji ljubljenja i slična ponašanja).

4. RELACIJSKO NASILJE

Relacijsko vršnjačko nasilje definira se kao namjerno, neprijateljsko i ponavljano djelovanje jednog ili više učenika, koji djeluju sofisticiranom i suptilnom manipulacijom, s ciljem uništavanja bliskih odnosa (osobe prema kojoj je usmjereno nasilje), osjećaja prihvaćanja i pripadnosti te nanošenja štete ugledu, socijalnom statusu i dobrobiti (Bilić, 2015, 2016). Bilić (2018) isto tako sistematizira oblike relacijskog nasilja na neizravne (kao što su primjerice ogovaranje, ignoriranje, socijalno isključivanje, klevetanje i drugi) te izravne oblike (primjerice, otvoreno postavljanje uvjeta i ograničenja za prijateljstvo, odbijanje ili prijetnje prekidom prijateljstva, poticanje druge djece da nanose bol žrtvi i slično).

5. MATERIJALNO ILI EKONOMSKO NASILJE

Materijalno ili ekonomsko nasilje opisano je kroz uništavanje stvari, krađu predmeta ili vrijednosti te iznuđivanje novaca. Učenici starije kronološke dobi mogu biti skloni uništavanju te otuđivanju školskog pribora (Bilić, 2018).

6. DIGITALNO SAMOOZLJEĐIVANJE

Digitalno samoozljeđivanje (engl. digital self-harm) označava oblik nasilja u kojemu žrtve same sebi šalju uznemirujuće poruke, poruke pune mržnje i/ili štetne poruke putem interneta. Osobe anonimno objavljuju pitanja, na koja zatim javno odgovaraju. Navedene objave mogu biti zlonamjerne, okrutne, a katkad sadržajem potiču na samoozljeđivanje i samoubojstvo. U literaturi se pronalazi nekoliko mogućih razloga takvog ponašanja, kao što su traženje pomoći, ostavljanje dojma na druge te poticanje komplimenata od strane drugih osoba (Patchin i Hinduja, 2017; Pater i Mynatt, 2017).

7. KULTURALNO NASILJE

Kulturalno nasilje definira se kao učestalo vrijeđanje i namjerno diskriminiranje osobe ili skupine na nacionalnoj, kulturnoj, vjerskoj, regionalnoj ili rasnoj osnovi (Bilić, Buljan Flander, Hrpka, 2012). Bilić (2018) navodi kako etnicitet kao mogući čimbenik rizika za vršnjačko nasilje. Ovakav oblik nasilja najčešće doživljavaju djeca imigranata koja nastoje držati ravnotežu između zadržavanja izvorne kulture, identiteta, vrijednosti i običaja njihovih obitelji te potrebe prilagodbe novom okruženju, koje podrazumijeva i uklapanje u vršnjačku skupinu (McKenney, Pepler, Craig, Conolly, 2006). Bilić (2018) smatra da takva podvojenost može dovesti do međugeneracijske kulturne neusklađenosti u obitelji te doživljaja nepovoljnih događaja od strane vršnjaka.

8. ELEKTRONIČKO NASILJE/CYBERBULLING

Elektroničko nasilje definira se kao „svaka zlonamjerna i ponavljana uporaba informacijskih i komunikacijskih tehnologija kako bi se nekome nanijela šteta“ (Belsey, 2012; prema Bilić, Buljan Flander i Hrpka, 2012, str. 301). Ono može biti počinjeno od strane pojedinca ili skupine te isto tako može biti usmjereno pojedincu ili skupini. Willard (2004; prema Pregrad i sur., 2010) elektroničko nasilje definira kao „slanje ili objavljivanje povrjeđujućih tekstova ili slika posredstvom interneta ili drugih digitalnih komunikacijskih sredstava“, a uključuje različite elektroničke poruke koje sadrže uvrede ili vulgarnosti, širenje glasina, isključivanje iz grupe, objavljivanje osobnih podataka koji nisu namijenjeni javnosti i slično.

Bilić (2018) navodi dvije osnovne vrste nasilja među vršnjacima: **klasično** i **elektroničko nasilje**. Klasično nasilje podrazumijeva ponašanja kao što su fizičko, verbalno, relacijsko, spolno, ekonomsko i kulturno nasilje, dok se elektroničko nasilje javlja pojavom i razvojem komunikacijskih tehnologija. Karakterizira ga korištenje elektroničkog uređaja za ponavljano, namjerno i neprijateljsko ponašanje prema vršnjacima s ciljem da im se nanese bol, povreda ili šteta. Unatoč postojanju sličnih ili gotovo istih kriterija u određivanju klasičnog i elektroničkog nasilja, među njima postoje razlike u:

- **namjeri** – u klasičnim oblicima vršnjačkog nasilja namjera se ostvaruje uglavnom izravno (osim kada je riječ o relacijskom nasilju), dok je u elektroničkom nasilju riječ o prikrivenim i neizravnim oblicima (u kojima je počinitelj često sakriven/nepoznat). Jednoj i u drugoj vrsti nasilja zajedničko je otežano prepoznavanje, objektivna procjena namjere i njeno mjerenje.

- **ponavljanju** – kod elektroničkog nasilja počinitelj može učestalo napadati žrtvu istim ili različitim uvredljivim porukama te se u takvim situacijama nedvojbeno radi o ponavljanju. No, počinitelj može poslati samo jednu poruku uvredljivog sadržaja, a da žrtva pritom može doživjeti nasilje svaki put kada ponovno pročitava poruku ili posjeti određenu stranicu. Još veća šteta za žrtvu nastaje ukoliko se uvredljivi sadržaj širi među publikom (čime je pokrenuta lavina nasilja).
- **neravnoteži moći** – u klasičnom nasilju neravnoteža moći prepoznaje se u nesrazmjeru fizičke snage između počinitelja i žrtve, dok se u elektroničkom nasilju neravnoteža moći javlja kroz znanje i vještinu baratanja komunikacijskim tehnologijama (počinitelj ima više znanja i vještina na tom području)
- **nemogućnosti žrtve da se zaštiti** – kod elektroničkog nasilja žrtva se daleko teže može obraniti i zaštititi nego u klasičnim oblicima nasilja, neprestano je dostupna napadaču koji je zahvaljujući modernoj tehnologiji učestalo može napadati. Također, smanjena je mogućnost odraslih za pružanje zaštite zbog anonimnosti počinitelja i teškog razotkrivanja.
- **anonimnosti (počinitelja)** –pojavi efekta „online dezinhibicije“ doprinosi mogućnost anonimnosti i nevidljivosti počinitelja, pri čemu je omogućeno nekažnjeno kršenje pravila prilikom skrivanja iza elektroničkih uređaja (računala, mobitela, i sl.)

KOJE ULOGE MOGU IMATI DJECA I MLADI U KONTEKSTU VRŠNJAČKOG NASILJA?

U literaturi posvećenoj temi vršnjačkog nasilja, postoje razne uloge koje osobe mogu zauzeti u slučajevima vršnjačkog nasilja. Ne radi se samo o ulogama počinitelja i žrtve, već i o dodatnim ulogama koje su opisane nastavno u tekstu.



A. ULOGA ŽRTVE

Žrtve vršnjačkog nasilja najčešće se opisuju kao pasivne, submisivne, zabrinute, mirne, tjeskobne, nesigurne, osjetljivije od svojih vršnjaka, od kojih se razlikuju po nekim osobnim obilježjima (kao što su

tjelesni izgled, način govora, pripadnost, socijalnim status i druga). Ujedno se od strane vršnjaka percipiraju kao nepopularne, neprivlačne i bezvrijedne te imaju nisko samopoštovanje (Olweus, 1998; Bilić, 2013; Kekez i Bilić, 2015). Bilić (2018) ističe kako djeca izložena klasičnom obliku nasilja imaju neke prepoznate zajedničke osobine: često su fizički slabija, krhkija, nježnije tjelesne građe te nemaju mogućnost/sposobnost zaštititi se od nasilja i zlostavljanja. Isto tako potvrđuje da su djeca koja su od percipirana kao drugačija u većem riziku da postanu žrtve vršnjačkog nasilja. Bilić i Karlović (2015) navode kako su žrtve najčešće djeca koja zbog osobnih ili okolinskih (obiteljskih) obilježja drugačija od druge djece. Pri tome žrtve često budu nova djeca u razredu, nadarena djeca, mirna i ljubazna djeca, djeca koja imaju dobar odnos s učiteljem, djeca nižeg socijalno-ekonomskog statusa, djeca pripadnici druge etničke skupine, djeca s teškoćama u razvoju, djeca razvedenih roditelja te djeca žrtve obiteljskog nasilja.

B. ULOGA POČINITELJ–ŽRTVA

Osnovna karakteristika počinitelja-žrtvi je ta što oni doživljavaju nasilje, ali se istovremeno ponašaju nasilno prema vršnjacima, pri čemu dolazi do preklapanja uloga žrtve i počinitelja. Kada djeca dožive nasilje i pri tome nisu u mogućnosti suprotstaviti se ili obraniti od počinitelja nasilja, pronalaze način kako da se istome osvete (Kekez i Bilić 2015). Želja i nastojanje osvete vršnjacima koji su ih povrijedili, može ih učiniti agresivnima i nasilnima, no njihovi pokušaji osvete neuspješno završavaju neuspjehom. Istraživanja pokazuju kako su ustvari počinitelji-žrtve najugroženija skupina te imaju najveći rizik za razvoj raznih oblika psihosocijalnih i zdravstvenih problema (Rajhvan Bulat i Ajduković, 2012).

C. ULOGA POČINITELJA

Počinitelji vršnjačkog nasilja su djeca koja iniciraju nasilje te namjerno i sustavno negativno djeluju na žrtvu koja je relativno bespomoćna (Olweus, 1998). Kekez i Bilić (2015) ističu da počinitelji nasilja teže dominaciji te najčešće agresivno odgovaraju. Kada se istražuju razlozi i motivi navedenog postupanja, prepoznaju se nedostaci u moralnom rezoniranju, što se primjećuje iz postupaka počinitelja da prema drugima djeluju iz osobnih interesa, a bez uvažavanja i poštivanja prava i dobrobiti svojih vršnjaka.

Bilić (2018) dijeli počinitelje nasilja na 3 skupine: **počinitelje izravnih oblika nasilja** (glavna osobina je agresivnost prema vršnjacima, nastavnicima i članovima obitelji; fizički su snažni, samouvjereni, impulzivni te imaju jaku potrebu za dominacijom nad drugima), **počinitelje relacijskog nasilja** (karakterizira ih promišljeno i prikriveno djelovanje i manipuliranje odnosima, s namjerom postizanja određenog cilja ili ostvarenja vlastite dobiti) i **počinitelje elektroničkog nasilja** (veliku većinu slobodnog vremena provode koristeći se digitalnim uređajima i internetom te imaju sniženo samopoštovanje).

D. ULOGA BRANITELJA

Kekez i Bilić (2015) navode da se osobe u ulozi branitelja ponašaju prosocijalno, žele pomoći žrtvi i zaustaviti nasilje, pokazuju višu razinu empatije i želje za osiguravanjem socijalne pravde. Bilić (2018) razlikuje dvije vrste branitelja, one koji se aktivno zauzimaju za žrtve te moguće branitelje koji suosjećaju sa žrtvom, ali se aktivno ne angažiraju u pružanju pomoći žrtvi. Isto tako, autorica navodi i neke od osobina branitelja, pri čemu ističe da mogu biti povišeni osjećaj samoučinkovitosti, osjećaja osobne odgovornosti, moralnosti, tolerancije prema drugima, stavove koji osuđuju nasilje te brojne druge.

E. ULOGE AKTIVNIH I PASIVNIH POMOĆNIKA

Aktivni pomoćnici nisu inicijatori vršnjačkog nasilja, ali ga mogu pojačati. Oni u svojem ponašanju slijede nasilnika, pomažu mu ili ga otvoreno podržavaju, pri čemu mogu biti fizički ili verbalno nasilni prema žrtvi. S druge strane, pasivni pomoćnici, iako fizički ne pomažu, odobravaju i verbalno podržavaju ono što počinitelji rade i u tome uživaju, navijaju i na taj način potiču počinitelje nasilja, čime počinitelju daju pozitivne povratne informacije o uspjehu njegovih aktivnosti. Potreba koju nastoje ostvariti takvim ponašanjem može biti prihvaćanje ili osiguravanje položaja u vršnjačkoj skupini (Salmivalli i sur., 2011; prema Kekez i Bilić, 2015). Olweus (1998) takve učenike opisuje kao nesigurne i plašljive, što objašnjava izostanak aktivnog uključivanja u nasilje.

F. ULOGA NEANGAŽIRANIH PROMATRAČA

Kekez i Bilić (2015) ističu neangažirane promatrače (*engl. bystanders*) kao najbrojniju skupinu djece koja sa sigurne fizičke i/ili digitalne udaljenosti promatra nasilje. Odabiru se ne angažirati u nasilnom događaju, se ni na strani pomoćnika, kao ni na strani žrtava, zbog toga što smatraju da je to u njihovom najboljem interesu. Iako ne podržavaju nasilje, svojim ponašanjem se neće nikome zamjeriti te će doživjeti manje neugodnosti (Bilić, 2018).

POSLEDICE VRŠNJAČKOG NASILJA

Vršnjačko nasilje može imati ozbiljne posljedice za djecu koja su sudionici nasilnog ponašanja te može dovesti do ozbiljnih emocionalnih, socijalnih i poteškoća u vidu školskog/akademskog uspjeha (Lyznicki, McCaffree i Robinowitz, 2004; prema Sesar i Sesar Dodaj, 2013). U tablici su prikazane moguće kratkoročne i dugoročne koje se javljaju uslijed izloženosti nasilju.

| Kratkoročne posljedice izloženosti nasilju: | Dugoročne posljedice izloženosti nasilju: |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">▪ kronični izostanci iz škole,▪ otpor prema odlasku u školu,<ul style="list-style-type: none">▪ slabiji školski uspjeh,▪ pojačani strahovi,▪ slabije samopouzdanje i samopoštovanje,▪ osjećaj manje vrijednosti,<ul style="list-style-type: none">▪ usamljenost,▪ povučenost,▪ osjećaj napuštenosti,▪ pretjerana osjetljivost,<ul style="list-style-type: none">▪ suicidalne misli,▪ psihosomatski simptomi (glavobolja, bolovi u trbuhu, bolovi u leđima, vrtoglavica, poteškoće sa spavanjem, jutarnji umor) | <ul style="list-style-type: none">▪ anksioznost,▪ depresivnost,▪ niže samopoštovanje,▪ poremećaj u prehrani,<ul style="list-style-type: none">▪ poremećaj pažnje,▪ osjećaj nemoći u zauzimanju za sebe,▪ doživljaj svijeta kao sigurnog mjesta,<ul style="list-style-type: none">▪ naučena bespomoćnost,<ul style="list-style-type: none">▪ beznađe,▪ ljutnja i ogorčenost na svijet,▪ doživljaj školskog okruženja kao neprijateljskog i/ili zastrašujućeg<ul style="list-style-type: none">▪ često izostaju iz škole,▪ narušen školski uspjeh |
| Dake i sur., 2003; Duncan, 1999; Fekes i sur., 2006; Foltz-Gray, 1996; Ttofi i Farrington, 2008; prema Bilić, Buljan Flander i Hrpka, 2012 | Aluede i sur., 2008; Dake i sur., 2003; Kumpulainen, Rasanen i Puura, 2001; Olweus, 1993; Weinr i Miller, 2006; prema Bilić Buljan Flander, Hrpka 2012 |

KAKO PREPOZNATI DA SE DIJETETU / MLADOJ OSOBI DOGAĐA VRŠNJAČKO NASILJE?

Kako bi se adekvatno i pravovremeno prepoznalo da je neko dijete ili mlada osoba izložena vršnjačkom nasilju, važno je poznavati i prepoznati znakove, odnosno indikatore (Križan, 2018).

Znakovi koji pokazuju da je **dijete osnovnoškolske dobi** doživjelo vršnjačko nasilje, a na koje **roditelji** trebaju obratiti pažnju su:

- učestala tišina,
- povlačenje iz obiteljskih interakcija,
- vidljivo sniženo raspoloženje,
- povlačenje od prijatelja i aktivnosti u kojima je prije dijete uživalo,
- učestali izostanci iz škole,
- žaljenje na glavobolje i bolove u truhu,
- loš uspjeh u školi (niže ocjene),
- gubitak apetita,
- poremećaji spavanja (uključujući mokrenje u krevet),
- korištenje toaleta samo kod kuće (s obzirom na to da su školski toaleti su mjesta gdje se vršnjačko nasilje može odvijati),
- poderana odjeća i/ili neobjašnjive posjekotine i modrice,
- traženje dodatnog novca za užinu ili dodatnog džeparca,
- informacije iz škole o izgubljenim domaćim zadaćama ili ponašajnim problemima kao što su tučnjave s drugim učenicima.

Znakovi na koje **učitelji** trebaju obratiti pozornost:

- izbjegavanje kontakta očiju,
- vidljivo sniženo raspoloženje,
- pojava nekontroliranih izljeva bijesa ili frustracije,
- promjene u obrascima ponašanja s prijateljima i aktivnostima za vrijeme odmora,
- nedostatak angažmana u razrednim ili grupnim aktivnostima (u kojima je prethodno dijete bilo aktivno angažirano),
- ismijavaju od strane drugih učenika prilikom kad izlaganja/odgovaranja,
- slabi angažman u školskom i domaćem radu.

Znakovi koji ukazuju da je **dijete srednjoškolske dobi** možda doživjelo vršnjačko nasilje, a na koje **roditelji** trebaju obratiti pozornost:

- neodređene glavobolje i bolovi u truhu,
- izljevi bijesa,
- neobjašnjene posjekotine i masnice,
- poderana i uprljana odjeća,
- reagira tijekom sukoba tako da udara ili ustukne,
- umor (povezan s poremećenim ritmom spavanja),
- gubitak apetita,
- neobjašnjeno plakanje,
- nevoljkost za samostalnim hodanjem/putovanjem do škole,

- izbjegavanje učenika koje je dijete prije smatralo prijateljima,
- ostajanje kod kuće navečer ili vikendima,
- krađa novca,
- ostajanje dokasna u školi (kako bi se izbjeglo druge učenike),
- osoba postaje introvertirana,
- sniženo raspoloženje,
- izražava sumnju na sebe,
- pojačana nelagoda kod izražavanja tjelesne privrženosti,
- česta i laka ometenost,
- zaboravljivost kao indikacija da je zaokupljeno nečim drugim.

Znakovi na koje **nastavnici srednjoškolaca** trebaju obratiti pozornost, a koji ukazuju da je učenik/ca možda doživio/la vršnjačko nasilje:

- vidljiv umor,
- zamjetna promjena u ponašanju u vidu iznenadnih i/ili neprikladnih izljeva bijesa ili frustracije,
- sniženo samopouzdanje,
- socijalna izolacija i nedostatak angažmana u socijalnim odnosima,
- povučенost u razrednim ili grupnim aktivnostima u kojima je učenik/ca prethodno bio/la aktivno angažiran/a
- ismijavanje od strane drugih učenika prilikom govora/izlaganja/odgovaranja,
- promjene u ocjenama (iako se u nekim slučajevima ne mora nužno raditi o silaznom trendu).

KOLIKA JE ZASTUPLJENOST VRŠNJAČKOG NASILJA?

U ranijim istraživanjima provedenima u Hrvatskoj na uzorku djece osnovnoškolske dobi dobiveni rezultati govore o tome da je nasilno oko 8% djece, 19% djece su žrtve te je oko 8% provokativnih žrtava (Buljan Flander, Ćorić Špoljarić i Durman Marijanović, 2007; Profaca, Puhovski i Luca Mrđen, 2006). Sušac, Rimac i Ajduković (2012; prema Sušac, Rimac i Ajduković, 2016) u istraživanju vršnjačkog nasilja na nacionalnom uzorku izvještavaju o rezultatima prevalencije od 2,3% kod počinitelja nasilja, 14,4% žrtava i 7,7% provokativnih žrtava u 5. razredu osnovne škole. Prevalencija raste s porastom dobi tako da u 7. razredu osnovne škole postoji 6,5% počinitelja nasilja, 17,6% žrtava i 16,4% provokativnih žrtava (Velki i Vrdoljak, 2013), a slične je rezultate dobila Velki (2012) u istraživanju provedenom u Osijeku, pri čemu je na uzorku djece osnovnoškolske dobi dobiveno oko 4% počinitelja nasilja, 30% žrtava i 14% provokativnih žrtava.

Livazović i Vranješ (2012) su u istraživanju zastupljenosti različitih oblika vršnjačkog nasilja u školskom okruženju na uzorku učenika od 4. do 8. razreda dobili rezultate kako su učenici sedmih razreda nasilniji od učenika petih razreda. Prevalencija vršnjačkog nasilja se povećava s dobi te se mijenjaju oblici. Primjerice, izazivanje i tučnjava učestaliji su u nižim razredima, dok su svađe, ogovaranje i širenje laži o drugima, kao i ismijavanje, prijetnje i isključivanje drugih iz društva zastupljenije kod učenika starije kronološke dobi. Potonja skupina osnovnoškolaca sklonija je socijalno složenijim oblicima nasilja, kao što su verbalnog i relacijsko vršnjačko nasilje.

Bilić (2015) u istraživanju na uzorku od 534 učenika sedmih i osmih razreda iz pet hrvatskih županija dobiva rezultate kako su učenici često fizički nasilni prema svojim vršnjacima. Njih 31,3,% bilo je nasilno jedanput tijekom školske godine, dok ih je 10,5% učestalo primjenjivalo nasilje nad vršnjacima. Isto tako, zanimljivo je, a čak i zabrinjavajuće kako učenici relacijske oblike ponašanja zapravo ne doživljavaju kao nasilje te stoga samo 19,4% učenika navodi da je bilo relacijski nasilno, a njih 5,5% navodi da je to radilo često. 14,2% učenika sudjelovalo je u elektroničkom nasilju koje najčešće i ne doživljavaju nasiljem.

Rezultati istraživanja provedenog u projektu *Razvoj modela socijalno-pedagoških intervencija u osnovnoj školi* Agencije za odgoj i obrazovanje (2015. - 2018.) u 43 osnovne škole u Republici Hrvatskoj, pokazali su da u hrvatskim osnovnim školama probleme u ponašanju, među kojima su i različiti oblici nasilničkog ponašanja, manifestira najmanje 13% učenika (Bouillet i sur., 2018, prema Akcijskom planu prevencije nasilja u školama za razdoblje od 2020. do 2024.).



ŠKOLSKO OKRUŽENJE, uz ono obiteljsko, predstavlja **SNAŽAN RESURS U SMISLU VOĐENJA MLADIH ODGOJEM I OBRAZOVANJEM** kroz razvojnu fazu adolescencije **TE OSNAŽIVANJA I PRUŽANJA IM PODRŠKE U SAVLADAVANJU MNOGOBROJNIH IZAZOVA ODRASTANJA.**

Preventivne aktivnosti iz nastavka neka budu dodatni poticaj i podrška odraslima u tom procesu.

AKTIVNOST: „SVA LICA NASILJA“

Provedbom aktivnosti iz nastavka učenici će imati priliku definirati i raspravljati o terminu nasilja, upoznati se s osnovnim značajkama i odrednicama ovoga fenomena te identificirati primjere nasilnih oblika ponašanja.



Aktivnost se započinje na način da se ploča ili veći papir/plakat podijeli na dva dijela te na vrh napiše riječ **NASILJE**. Učenike se pozove na uključivanje te dijeljenje asocijacija na navedeni pojam i kako se osjećaju u odnosu na to, a što se zabilježi na prvi dio ploče ili papira. U nastavku, zajednički se kreira (razredna) definicija nasilja koja se zapisuje na prestali dio ploče/papira. Prilikom pojašnjavanja termina važno je da voditelji imaju temeljna znanja o ovome području. Za pripremu aktivnosti se mogu koristiti sadržaji navedeni u prethodnom, teorijskom poglavlju, ali i osnovni prikaz iz nastavka.

Vršnjačko nasilje (eng. peer violence) podrazumijeva različite oblike ponašanja koje nasilnik čini nad žrtvom, a čija namjera ne mora biti jasno izražena.

Vršnjačko nasilje može biti izravno (primjerice, fizička agresija, prijetnje i zadirivanje) ili neizravno (kao što je širenje glasina i isključenje iz grupa vršnjaka), a može uključivati i **zlostavljanje** (eng. bullying), koje je općenito usmjerenija i kroničnija vrsta vršnjačkog nasilja. Ono je definirano kao oblik u kojem postoji nesrazmjer moći između počinitelja i žrtve te nasilnik ima veću moć, a takvo ponašanje učestalo se ponavlja.

Generalno, možemo navesti kako je vršnjačko nasilje **trajna i namjerna zlouporaba moći** u odnosima kroz **ponavljano verbalno, fizičko i/ili socijalno ponašanje** koje ima namjeru nanijeti fizičku, socijalnu i/ili psihološku štetu osobi.

Može uključivati **pojedince ili grupu** koja zloupotrebljava svoju moć ili opaženu moć nad jednom ili više osoba koje se osjećaju nemoćnima da isto ponašanje spriječe.

Nasilje se može dogoditi **osobno (uživo)** ili **na mreži (online)**, putem različitih digitalnih platformi i uređaja te nasilno ponašanje biti **otvoreno (očito)** ili **prikriveno (skriveno)**. Nasilno ponašanje se ponavlja ili se može ponoviti tijekom vremena (na primjer, dijeljenjem digitalnih zapisa).

Nasilje u bilo kojem obliku i iz bilo kojeg razloga može imati **trenutačne, srednjoročne i dugoročne učinke** na one koji su uključeni, uključujući i **prolaznike**, odnosno **promatrače**.

Pojedinačni konflikti i sukobi ili tučnjave među pojedincima među kojima ne postoji nesrazmjer moći, bilo osobno ili na mreži (online), nisu definirani kao nasilje.

U sljedećem koraku aktivnosti učenicima se podijeli pripremljeni radni list („Što je to nasilje?“) te se potakne rasprava o svim odrednicama ovoga fenomena – definiciji i ključnim značajkama, vrstama i

metodama/načinima činjenja te ulogama sudionika (počinitelja, žrtve, a posebice promatrača). Poziva ih se na dijeljenje znanja, promišljanja, primjera i iskustava, a što je ujedno prilika voditelju za davanje im točnih i relevantnih informacija. Radni list obuhvaća nekoliko primjera za koje učenici imaju zadatak navesti kakva je priroda tih nasilnih oblika ponašanja (primjerice, je li to verbalno, fizičko ili socijalno nasilje, radi li se o otvorenom ili prikrivenom obliku, odvija li se u stvarnom ili virtualnom svijetu i sl.).

Predložak radnog lista, „Što je to nasilje?“

Vršnjačko nasilje definirano je kao oblik ponašanja u kojem postoji nesrazmjer moći između počinitelja i žrtve te nasilnik ima veću moć, a takvo ponašanje učestalo se ponavlja.

Nasilje ima tri ključne značajke:

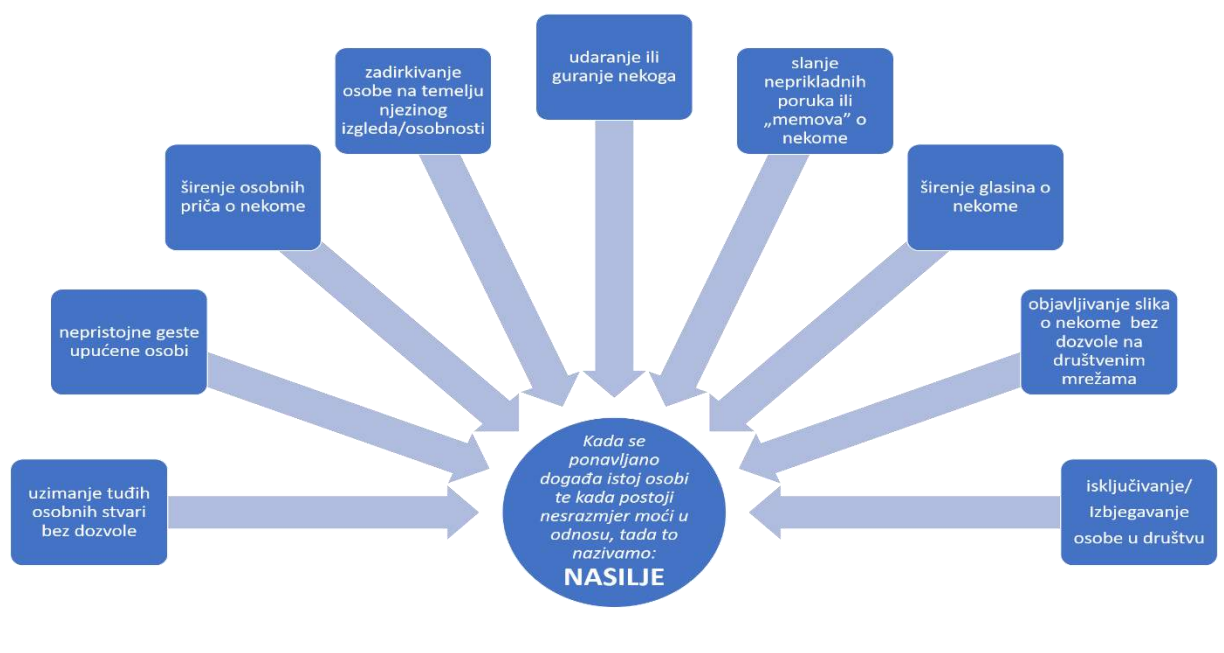
1. uključuje zlouporabu moći u odnosima
2. u tijeku je i ponavlja se
3. uključuje ponašanja koja mogu nanijeti štetu drugoj osobi.

Osnovne vrste nasilnog ponašanja su: verbalno, tjelesno i socijalno

Nasilje se može događati: uživo (osobno) ili na mreži (online) / izravnim ili neizravnim putem / biti otvoreno ili prikriveno.

Identificirane su četiri različite uloge promatrača:

- „pojačivač“ (ohrabruje počinitelja nasilja, na primjer, navijanjem, smijanjem i sl.)
- „asistent“ (aktivno pomaže počinitelju nasilja, na primjer, blokiranjem izlaza i dr.)
- „outsajder“ (tiho promatra nasilje te bi se navedeno moglo protumačiti kao odobravanje takvog ponašanja)
- „branitelj“ (aktivno pruža pomoć i podršku žrtvi nasilja).



AKTIVNOST: „SVA LICA NASILJA – II“



Kao nastavak na prethodnu aktivnost, učenici se podijele u parove i svaki dobije pripremljeni radni list iz nastavka („Nasilje – Da, ne, možda“) te imaju zadatak ispuniti ga na način da odrede svoj stupanj slaganja tj. procijeniti ukazuju li tvrdnje na nasilne oblike ponašanja. Ovisno o dobnoj skupini i karakteristikama učenika, tvrdnje se mogu prilagoditi njima te ih proširiti drugim (relevantnijim) primjerima.

| | DA | NE | Možda |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| Mirta često šalje uvredljive poruke Ani. Od papirića do poruka na društvenim mrežama. | 1 | 2 | 3 |
| Franka misli da joj je Klara ruga na svakom satu, posebno kada da netočni odgovor na postavljeno pitanje nastavnika. | 1 | 2 | 3 |
| Skupina učenika Josipa naziva „debelim“, svaki puta kada prođe pokraj njih na odmoru. | 1 | 2 | 3 |
| Franka je otvorila razrednu Whatsapp grupe u koju nije stavila dvije djevojke uz razreda jer ih smatra „dosadnim, nezanimljivim štrebericama“. | 1 | 2 | 3 |
| Paula uvijek sjedi za istim stolom na satu matematike. Ako bilo tko drugi pokuša sjesti na „njezino mjesto“, ona mu baci školski pribor na pod. | 1 | 2 | 3 |
| Ivan misli da je Marko njegov najbolji prijatelj. Jučer je Marko otišao u šoping poslije škole i nije ga zvao sa sobom. Ivan je uznemiren i tužan jer obično sve rade zajedno. | 1 | 2 | 3 |
| Vlatka uvijek traži novac od mlađih učenika u kantini. Time si popunjava džeparac. | 1 | 2 | 3 |
| Adam kaže da je sve „gay“, svaki puta kada Martin prođe pored njega. | 1 | 2 | 3 |
| Nakon što je njegova ekipa izgubila utakmicu, Franko stavlja ljepilo na lokote ormarića protivničke ekipe. | 1 | 2 | 3 |
| Valentino pokušava spotaknuti Maju svaki put kada ona prođe kraj njegova stola. | 1 | 2 | 3 |
| Krešo ne voli sport, posebno nije vješt u onima s loptom. Na tjelesnom mu se dio učenika iz razreda smije kada god rade kolektivne sportove. | 1 | 2 | 3 |
| Klaudija tjera Ivonu da joj nosi torbu svaki dan u školu i iz škole. Ivoni je već dosta toga. | 1 | 2 | 3 |
| Monika ima određenih poteškoća s govorom. U posljednje vrijeme skupina djevojaka ismijava način na koji se ona izražava. | 1 | 2 | 3 |
| Sandra kaže Evi da se vrati tamo odakle je došla te joj nije mjesto u ovoj školi i uopće se ne uklapa. | 1 | 2 | 3 |
| Goran je Bornu nazvao „debilom“ nakon izgubljene rukometne utakmice, nakon čega ga je Borna pogodio šakom i raskrvario mu nos. | 1 | 2 | 3 |

Po završetku rada učenike se poziva na analizu njihovih odgovora te raspravu o tome za koje tvrdnje su se jednostavno usuglasili kako se radi o nasilju, oko kojih ponašanja su imali nedoumice, kojim kriterijima u određivanju su se vodili, jesu li prepoznali različite vrste i oblike nasilja i dr. Važno je učenicima istaknuti kako je nasilje vidljivo u onim tvrdnjama gdje se neprihvatljivo ponašanje **ponavlja ili je u tijeku**, u kojima postoji **jasna namjera** da se povrijedi, uznemiri ili nanese šteta drugoj osobi te gdje postoji **nesrazmjernost moći** između uključenih. Također, u procjenjivanju radi li se o nasilju, za određena ponašanja je važno sagledati cjelokupni kontekst. I ova aktivnost se povezuje s prethodno obrađenim sadržajem vezano uz definiciju i obilježja nasilnog ponašanja te se učenike podsjeća na isto. Ključna poruka za prenijeti jest kako **NASILJE NI U KOJEM OBLIKU NIJE PRIHVATLJIVO** te ostavlja negativne posljedice na pojedince, a značajno je u svakom tom slučaju reagirati na učinkovit način (primjerice, obraćanje za pomoć osobi od povjerenja, prijave razrednicima ili stručnim suradnicima u školi i dr.).

Na samome kraju, učenicima se daju citati iz nastavka (da ih izvuku iz posude, šešira, kutijice) koji se u parovima ili manjim grupama pročitaju te prokomentiraju, ponude objašnjenja i tumačenja uzimajući u obzir sve dobivene spoznaje o temi nasilja.



| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sila je oružje slabih, nenasilje je oružje jakih. Mahatma Gandhi |
| Nasilje je zaista u rodu sa strahom. Arturo Graf |
| Najveća snaga kojom čovječanstvo raspolaže je nenasilje. Mahatma Gandhi |
| Čak se i lav mora braniti od muha. Njemačka poslovice |
| Nasilje je posljednje utočište nesposobnih. Isaac Asimov |
| Uvijek oprosti svojim neprijateljima, ništa ih toliko ne nervira. Oscar Wilde |
| Trikovi i podmuklost praksa su za budale koje nemaju dovoljno mozga da bi bile iskrene. Benjamin Franklin |
| Osoba koja prati gomilu obično je izvan mase i ne napreduje. A onaj tko hoda sam, ima puno veće šanse da se nađe tamo gdje noga obične osobe još nije kročila. Alan Ashley-Pitt |
| A slobodni ljudi bi trebali...biti naoružani. George Washington |
| Istina, hrabrost i odlučnost naše su oružje. Naša borba mora i dalje biti nenasilna i bez mržnje. DALAI LAMA |
| Nasilje je posljednje utočište neodgovornim. Isaac Asimov |

Citati po izboru učenika se mogu izložiti u razrednoj učionici, iskoristiti za izradu tematskih plakata, motivacijskih poruka ili kreativnih radova (pisanih, likovnih i sl.).

AKTIVNOST: „PREPOZNAJMO ZNAKOVE NASILJA!“

Kroz pripremljenu aktivnost učenike će se poučiti o postojanju različitih čimbenika koji utječu na vršnjačku viktimizaciju. Jedan od značajnih ishoda učenja odnosi se na prepoznavanje znakova koji ukazuju na to da je netko potencijalna žrtva nasilja te prepoznavanje čimbenika zaštite.



Na samome početku učenike se upoznaje kako na pojavu vršnjačkog nasilja mogu utjecati različiti čimbenici. Točnije, određeni čimbenici mogu povećati vjerojatnost vršnjačke viktimizacije (**RIZIČNI ČIMBENICI**), dok neki drugi smanjuju tu vjerojatnost (**ZAŠTITNI ČIMBENICI**). Isti su navedeni u nastavku uz kraće teorijsko objašnjenje voditelju aktivnosti.

Neki **rizični čimbenici** koji povećavaju vjerojatnost vršnjačke viktimizacije:

| UNUTARNJI ČIMBENICI | VANJSKI ČIMBENICI |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>snižene socijalne i emocionalne kompetencije,</i>• <i>nisko samopouzdanje,</i>• <i>razvojne poteškoće,</i>• <i>izgled,</i>• <i>loš školski uspjeh,</i>• <i>izvrstan školski uspjeh,</i>• <i>istospolna seksualna orijentacija,</i>• <i>traumatična iskustva</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>niži stupanj prihvaćenosti od strane prijatelja,</i>• <i>negativni utjecaj prijatelja,</i>• <i>učestale svađe u obitelji,</i>• <i>niži socioekonomski status,</i>• <i>nepoticajni učitelji,</i>• <i>negativna školska klima i nepovezanost sa školom,</i>• <i>nepovjerenje prema značajnim odraslim osobama i institucijama,</i>• <i>nesigurna zajednica, kvart</i> |

Neki **zaštitni čimbenici** koji umanjuju vjerojatnost vršnjačke viktimizacije:

| UNUTARNJI ČIMBENICI | VANJSKI ČIMBENICI |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>socijalna i emocionalna kompetentnost - sposobnost uspješnog snalaženja u odnosima s vršnjacima, vještine učinkovitog zauzimanja za sebe, za svoje vrijednosti i interese,</i>• <i>optimistični ciljevi i aspiracije,</i>• <i>visoko samopouzdanje,</i>• <i>predanost izvršavanju školskih obaveza</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>prihvaćenost od strane prijatelja te kvalitetni odnosi s prijateljima,</i>• <i>prosocijalni vršnjaci,</i>• <i>kvalitetna komunikacija s roditeljima i pozitivna atmosfera u obitelji,</i>• <i>pozitivni odrasli modeli poput roditelja i učitelja</i>• <i>poticajna školska klima i privrženost školi,</i>• <i>povjerenje prema značajnim odraslim osobama i institucijama,</i>• <i>sigurna zajednica, kvart</i> |

Unutarnji čimbenici rezultat su načina na koji mlada osoba doživljava svoju obitelj, vršnjake, školu i širu zajednicu te upućuju na to je li njezino okruženje podržavajuće i pruža li mogućnost za pozitivan razvoj.

Važno je imati na umu da što se više rizičnih čimbenika akumulira u pojedincu ili određenom okruženju, to je veća vjerojatnost da će se osoba uključiti u neki oblik vršnjačkog nasilja ili da će se nasilje dogoditi u njenom okruženju.

Isto tako, kada mlada osoba doživljava obitelj, vršnjake, školu i zajednicu podržavajućima, brižnima, s mnoštvom mogućnosti za smislenu uključenost i doprinos, razvija individualne karakteristike koje definiraju njezin pozitivan razvoj i uspješno učenje te ju štite od rizičnih ponašanja.

Nakon dijela poučavanja učenicima se podijeli radni list („Poveži to s nasiljem!“) koji se nalazi na kraju aktivnosti te trebaju naučeno primijeniti na konkretnom zadatku uz napomenu kako pojedini faktori mogu predstavljati i rizik i zaštitu. Također, učenicima se naglasi kako rizični i zaštitni čimbenici ne predodređuju nužno nečije ponašanje jer, u konačnici, svaka osoba čini izbore - bira na koji način će se ponašati. Razumijevanje rizičnih i zaštitnih čimbenika pomaže prepoznati i jačati potencijale ili snage kod pojedinca i drugih kako bi se izbjegli neprihvatljiva ponašanja. Također, u slučaju viktimizacije, koriste kao zaštita te za učinkovitije odgovaranje na nasilne oblike ponašanja.

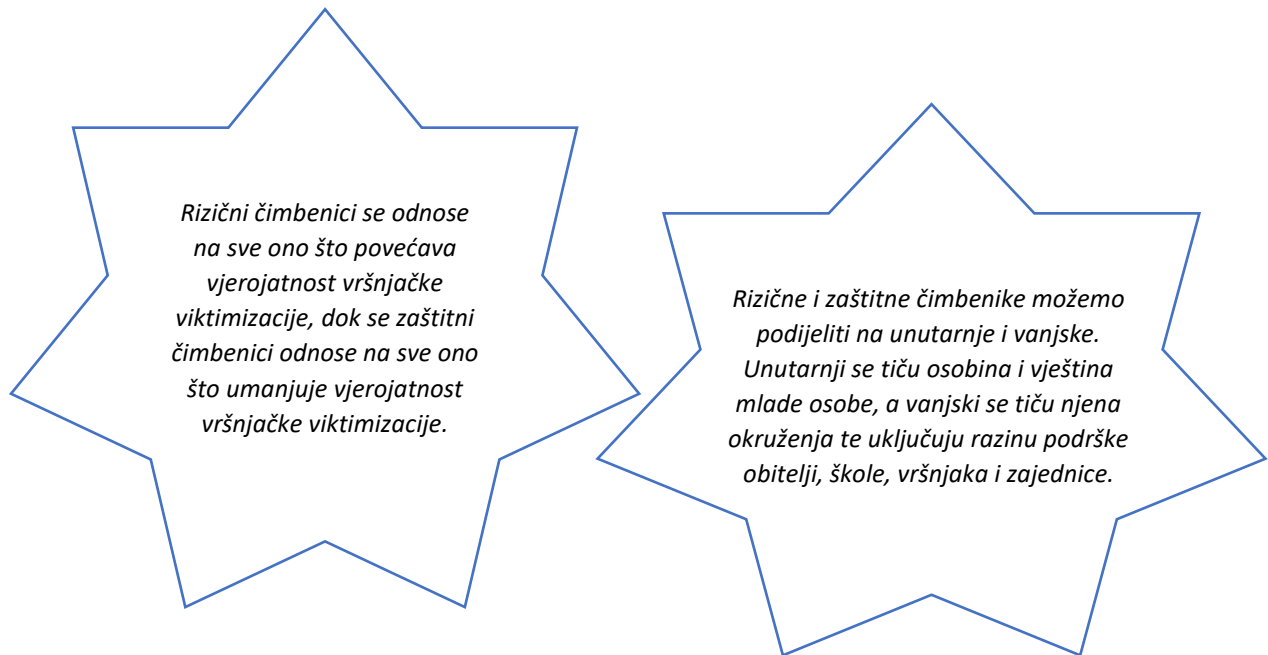
U nastavku aktivnosti na sredinu ploče ili većeg papira/plakata se napiše „ZNAKOVI NASILJA“. Svakom se učeniku dodijele dva post-it papirića uz zadatak da navedu (minimalno dva) znaka po kojima mogu prepoznati da osoba doživljava i trpi nasilje. Navedeno uključuje i fizičke i psihološke (ponašajne) znakove, odnosno simptome. Po završetku, potiče se rasprava o napisanom uz poseban osvrt na one znakove koji su se najviše puta ponovili.

Znakovi upozorenja, odnosno simptomi nasilja:

- fizičke ozljede poput modrica,
- strah od odlaska u školu ili izlaska izvan kuće,
- izbjegavanje socijalnih situacija, osamljivanje,
- učestala zabrinutost i nervoza,
- izgubljena ili uništena odjeća, elektronski uređaji i druge osobne stvari,
- niski školski uspjeh,
- umor i iscrpljenost, glavobolja i drugi bolovi u tijelu,
- učestali stres nakon provođenja vremena *online* ili na mobitelu,
- agresivnost, ljutiti „ispadi“,
- manjak motivacije...

Aktivnost se završava da se učenike zamoli da individualno, na prazan papir, napišu sve zaštitne čimbenike za vršnjačko nasilje koje prepoznaju kod sebe i u svom okruženju.

Predložak radnog lista, „Poveži to s nasiljem!“



Zadatak: Sljedeće rizične i zaštitne čimbenike vršnjačke viktimizacije poveži s odgovarajućim kategorijama. Pripazi, određeni čimbenici se mogu smjestiti u više kategorija.





Neke od recentnih studija su došle do sljedećih podataka:

- Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika (Health Behaviour in School aged Children, HBSC), pokazuje da se na pitanje jesu li bili zlostavljani najmanje dvaput unazad nekoliko mjeseci u dobi od 11 godina izjasnilo 14,1% dječaka i 9,7% djevojčica, u dobi od 13 godina, 12,6% dječaka i 11,3% djevojčica, a u dobi od 15 godina 8,3% dječaka i 7,7% djevojčica u Hrvatskoj.
- Jedan od 5 hrvatskih srednjoškolaca (18,2%) izvještava da je doživio vršnjačko nasilje barem jednom u zadnjih 4 tjedana ili češće (Laboratorij za preventivna istraživanja ERF, 2019).
- Stres zbog doživljenog nasilja može utjecati na akademska postignuća učenika i predanost izvršavanju školskih obaveza.
- Djeca i mladi koji su žrtve nasilja češće su od druge djece depresivni, usamljeni, tjeskobni, imaju nisko samopoštovanje, osjećaju se loše i razmišljaju o samoubojstvu.
- Učenici koji su žrtve nasilja mogu se bojati odlaska u školu, korištenja školskog zahoda i vožnje školskim autobusom.
- 3,1% hrvatskih srednjoškolaca izvještava da su izostali iz škole zbog straha od doživljenog vršnjačkog nasilja barem jednom u zadnjih 4 tjedana ili češće (Laboratorij za preventivna istraživanja ERF, 2019).
- Nasilje također utječe na ostale učenike u školi koji su promatrači nasilja te negativno utječe na školsku klimu.



AKTIVNOST: „DJELOJMO NA ZNAKOVE NASILJA!“

Nakon provedene aktivnosti učenici će znati razlikovati konflikt, sukob i nasilje te će moći navesti učinkovite strategije reagiranja na nasilne oblike ponašanja.



Učenike se potakne za iznošenje promišljanje o razlici između sukoba i nasilja s obzirom kako se ne radi o istim fenomenima. S ciljem lakšeg utvrđivanja razlikovnih elemenata i definiranju pojmova, daju im se problemske situacije za koje trebaju odrediti radi li se o sukobu ili nasilju/zlostavljanju. Također, primjeri se mogu promijeniti tj. uskladiti ih s uzrastom i specifičnostima učenika ili razrednih odjela.



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Želim ići u kino, ali moja prijateljica bi radije na druženje s ekipom u parku.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> | <p><i>Jedna učenica u našoj školi uvijek za vrijeme odmora sjedi sama i nigdje ne pripada. Često joj se pod odmorom smiju.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> |
| <p><i>Mrzim TZK. Uvijek mi komentiraju staru trenirku, nazivaju me pogrdnim imenima i smiju mi se.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> | <p><i>Izvrijeđala sam online u zajedničkoj grupi djevojku iz razreda koja me je ogovarala danas u školi.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> |
| <p><i>Stariji dečki mi prilaze pod odmorom i traže od mene novac.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> | <p><i>U školu idem zajedno s prijateljem. On uvijek želi krenuti u 7:30, a ja u 7:45.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> |
| <p><i>Stariji učenici su se rugali mlađem učeniku danas u školi. Zaštitio sam ga i sada uopće ne žele razgovarati sa mnom.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> | <p><i>Na putu do škole uvijek sjedim sa sestričnom, ali obje želimo biti na sjedalu do prozora.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> |
| <p><i>U izlazak vikendom obukla sam istu majicu kao i moja prijateljica. Ne želimo ići na party jednako obučene.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> | <p><i>Znaš da tvoj prijatelj uvijek prepisuje domaće zadaće i seminare. Misliš da to nije fer.</i></p> <p>Sukob Nasilje/Zlostavljanje</p> |

Tijekom vođene rasprave važno je učenicima dati informacije te ih poučiti određenjima pojmova **KONFLIKT, SUKOB I NASILJE** pri čemu se može koristiti sadržaj iz uvodnog, teorijskog poglavlja ili osnovne smjernice iz nastavka.

Konflikt i sukob ne podrazumijevaju nužno nasilje.

Konflikt je širok pojam, a odnosi se na situacije u kojima postoje suprotni motivi, svrhe, impulsi. Sam po sebi nije niti „dobar“, niti „loš“.

Sukob označava situaciju u kojoj postoje suprotna zbivanja, ponašanja i tendencije između dvije ili više osoba. Mladi uključeni u sukobe su jednakih snaga i razine moći, ne postoji namjera da se nekog trajno emocionalno i/ili fizički povrijedi te se sukobljavanjem ne uzrokuju teže posljedice. Incidenti su obično jednokratni ili rijetki, a uključeni mogu imenovati razloge zbog kojih je došlo do sukoba i pregovarati o rješenju.

Kod **nasilja/zlostavljanja** postoji nesrazmjer moći između počinitelja i žrtve te nasilnik ima veću moć, a takvo ponašanje se učestalo ponavlja.

Konflikti i sukobi nam se mogu događati na svakodnevnoj razini stoga trebamo biti vješti u njihovom prepoznavanju i odabiru učinkovitog odgovora. Učenici uglavnom imaju iskustvo konflikata u školi i u obitelji, što čini njihov zdravi dio odrastanja. Istraživanja pokazuju kako kroz konflikte učimo i napredujemo u našoj socijalnoj interakciji i razvojnim vještinama. Nasilje, s druge strane, ne dovodi do pozitivnih razvojnih ishoda već do visoke razine stresa, brojnih nepovoljnih posljedica, pa čak i depresivnosti.

Zapamtimo, cilj nije tražiti odnose bez konflikta, nego te konflikte znati učinkovito rješavati!

Učenike se potom podijeli u sedam malih skupina te svaka od njih dobije jednu pripremljenu problemsku situaciju („**Odgovor na nasilje**“) i imaju zadatak izabrati najučinkovitiji odgovor za istu, ali i osmisliti barem jednu vlastitu, još kvalitetniju i adekvatniju, strategiju. Kao i u prethodnom dijelu, primjeri se mogu prilagoditi dobi učenika i karakteristikama njihovog funkcioniranja.



Prijatelji te počinju prozivati, slati ti neugodne poruke i prisiljavati te da im daješ svoje stvari. Ne osjećaš se ugodno kada se to događa. Što bi trebao učiniti?

1. Ništa. Sigurno sam učinio nešto loše što opravdava ponašanje mojih prijatelja.
2. Počinjem im prijetiti.
3. Razgovaram s roditeljem ili nastavnikom/razrednikom i priznajem što se događa.
4. Nešto drugo:

Skupina učenika iz tvog razreda širi bolne glasine o tebi u zajedničkom inboxu. Mnogi se ne žele družiti s tobom pa čak niti razgovarati. Čak i tvoji bliski prijatelji počinju misliti da su glasine istinite. Što bi trebao učiniti?

1. Ništa. Nitko mi neće vjerovati ako svi misle da su glasine istinite.
 2. Počinjem i ja širiti neistinitosti o drugima.
 3. Govorim drugima da su glasine netočne.
 4. Nešto drugo:
-

Tvoja starija sestra ili brat te neprestano udaraju kada nema roditelja kod kuće ili kada nitko ne gleda. Prijete ti da će biti još gore ako se požališ nekome. Što bi trebao učiniti?

1. Reći roditeljima ili nastavniku/razredniku o tome što se događa.
 2. Zamoliti svoje prijatelje u školi da mi pomognu u rješavanju tog problema.
 3. Reći im da me to boli i da prestanu to raditi.
 4. Nešto drugo:
-

Nastavnik te neprestano naziva „nesposobnim“ svaki puta kada kažeš pogrešan odgovor te govori kako nema smisla uopće te poučavati jer ne možeš ništa naučiti. I drugi u razredu su te počeli nazivati „glupim“. Što bi trebao učiniti?

1. Otići do razrednika/stručnog suradnika/ravnatelja i reći što se događa za vrijeme nastave.
 2. Početi propuštati nastavu jer ne volim ići u školu.
 3. Pitajte roditelje mogu li promijeniti školu.
 4. Nešto drugo:
-

Primijetio si da jedan od tvojih ismijava mlađu djecu u ljetnom kampu. S vremenom je počeo i uzimati stvari od njih. Što bi trebao učiniti?

1. Reći voditeljima kampa što se događa, a da o tome ne obavijestim svog prijatelja.
 2. Pomoći prijatelju u uzimanju stvari od mlađe djece.
 3. Reći prijatelju kako ono što on radi nije u redu i da bi trebao prestati s tim ponašanjima.
 4. Nešto drugo:
-

Novi učenik iz tvog razreda je izbjeglica. Tvoji mu se prijatelji uvijek obraćaju rasistički i govore mu „da ide natrag kući“. Što bi trebao učiniti?

1. Pridružiti im se u vrijeđanju, on mi nije prijatelj, tako da ne moram brinuti o njemu.
2. Ispričati svom nastavniku/razredniku o cijeloj situaciji.
3. Pomoći učeniku u prilagodbi na novu kulturu i jezik.
4. Nešto drugo:

Tvoje je društvo, zajedno s tobom, zadirkivalo učenika iz razreda koji je lošijeg imovinskog stanja. Taj je učenik odnedavno počeo sjediti sam, a primijetio si da je jedan dan imao i suze u očima. Što bi trebao učiniti?

1. Ništa, vjerojatno je imao loš dan i to nema nikakve veze s nama.
2. Prestati ga zadirkivati i pitati kako se osjeća.
3. Reći mu da ga više nikada nećemo zadirkivati, ali da se ne može družiti s nama jer nema dovoljno novca.
4. Nešto drugo:

Predstavnici skupina iznose njihova rješenja uz pojašnjavanje razloga za taj izbor odgovora te upoznaju druge sa svojim prijedlozima strategija. Dodatna opcija jest da se, od rečenog, napravi popis **UČINKOVITIH NAČINA RJEŠAVANJA PROBLEMSKIH SITUACIJA**/situacija u kojima se događaju nasilni obrasci ponašanja.

Aktivnost se završava zajedničkim razgovorom o **NAČINIMA PRUŽANJA PODRŠKE** osobama koje doživljavaju nasilje („*Treba li se osigurati pomoć osobama koje su izložene nasilju?*“, „*Kako?*“, „*Tko to čini?*“), ali i **NAČINIMA (SAMO)ZAŠTITE** u tim situacijama („*Što učiniti i kome se obratiti ako smo i sami žrtve nasilje?*“). Potrebno je naglasiti važnost traženja pomoći, bez obzira na oblik i vrstu nasilja. Učenike se može potaknuti na predlaganje nekoliko izvora kojima se mogu obratiti ukoliko im je potreban savjet ili pomoć.

Kako pomoći mladoj osobi koja je žrtva nasilja?

Razgovarajte s tom osobom. Dobro je razgovarati s osobom za koju mislimo da je žrtva nasilja kako bismo saznali više o situaciji. Važno je sjetiti se da bi ona mogla biti vrlo osjetljiva i u strahu razgovarati.

Dajte toj osobi do znanja da nam je stalo, odnosno da ste tu za nju i da vam se može povjeriti.

Uključite tu osobu u svoje društvo. Ako se posebno potrudite uključiti osobu u svoje društvo, to bi moglo doprinijeti njezinom razvoju samopouzdanja.

Zauzmite se za tu osobu. Ako vidite da je netko izložen nasilju, bilo bi korisno i od pomoći nešto reći. Vodite računa da, pokušavajući se zalagati za nju, ne pogoršavate situaciju ili se ne izložite opasnosti.

Razgovarajte s odraslom osobom. Informiranje nekog drugog o situaciji može vam pomoći da riješite problem. Nastavnik, stručna služba škole ili druga odrasla osoba mogu biti od pomoći.

Što učiniti i kome se obratiti ako smo mi ti koji su žrtve nasilja?

Kada se suočimo s problemom kojeg nismo sigurni kako riješiti, možemo se obratiti **odraslim osobama kojima vjerujemo**. To mogu biti roditelji, učitelji/nastavnici/razrednici, stručna služba škole, treneri, voditelji izvanškolskih aktivnosti, ali i prijatelji kojima vjerujemo. Osim toga, možemo iskoristiti i druge dostupne izvore pomoći pri kojima možemo ostati anonimni, kao što su različite telefonske linije pomoći (primjerice, Hrabri telefon i Plavi telefon).



Ukoliko postoje mogućnosti, zasebna tema rada s učenicima može biti usmjerena **načinima rješavanja sukoba** u okviru koje ih se može upoznati s osnovnim strategijama (NATJECANJE, IZBJEGAVANJE, PRILAGOĐAVANJE, KOMPROMIS i SURADNJA), prednostima i nedostacima pojedinih te njihovom primjenom u stvarnim uvjetima, situacijama i međuljudskim odnosima.

Kvalitetne aktivnosti za rad na navedenom području mogu se pronaći u priručniku „Možemo to riješiti: Medijacijom prema kulturi demokratske komunikacije i rješavanja sukoba“, Ibišević Muminović, Pijaca (2009).

Učenike se može upoznati i s **VJEŠTINOM RJEŠAVANJA PROBLEMA** tj. predstaviti im protokol s koracima iste:

1. korak – Odredi u čemu je problem.

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam?

2. korak – Razmisli i razgovaraj o rješenjima

Je li razgovor s nekim kome vjeruješ jedno od mogućih rješenja?

Razmisli... Do koliko različitih rješenja možeš doći? Budi kreativan/na u tome!

3. korak – Procijeni rješenja

Što će se dogoditi kao posljedica odmah, a što tek kasnije?
Na temelju toga izbaci rješenja koja je teško provesti ili donose puno negativnih posljedica.

Usporedi prednosti i nedostatke svakog mogućeg rješenja i razmotri kratkoročne i dugoročne posljedice.

4. korak – Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

5. korak – Što si naučio/la?

Razmisli o rezultatima rješenja koje si odabrao/la? Što si naučio/la? Što si promijenio/la? Osjećaš li se bolje?

AKTIVNOST: „TRAGOVI NASILJA“

Provedbom aktivnosti iz nastavka učenici će, prvenstveno, imati priliku osvijestiti posljedice nasilja te što oni mogu učiniti kako bi doprinijeli prevenciji neprihvatljivih oblika ponašanja u školskom okruženju.



Aktivnost se započinje zadatkom za učenike da na komadu praznog papira nacrtaju sebe. Zatim taj papir trebaju dodati osobi pokraj koja ga gužva i radi lopticu od njega. Voditelj potom, praveći se da je prethodno dao krivu uputu i bivajući uvjerljiv u tome, učenike zamoli da odmotaju crteže i što više isprave nastale nabore. Pojašnjava im se kako nabori predstavljaju **POSLEDICE NASILJA** koje ostaju na osobi te ih se potiče na dijeljenje iskustava i zajedničku raspravu koristeći primjere pitanja: „Kako su se osjećali kada su njihovi crteži biti zgužvani, a kako iza toga?“, „Koja je bila namjera ove aktivnosti?“, „Vide li povezanost između nastalih nabora na crtežima i posljedica nasilja?“, „Koje su moguće posljedice nasilja?“ i dr. U poučavanju može se koristiti tekstualni materijal iz nastavka.

Nasilje pogađa svakoga!

Nasilno ponašanje utječe na cijelo školsko okruženje te negativno se odražava na zdravlje, dobrobit i akademski uspjeh učenika. Međutim, nasiljem nisu pogođeni samo one osobe koje su žrtve. Većina učenika ističe kako ne odobravaju nasilno ponašanje u svojoj školi te da se zbog toga osjećaju zabrinuto i nelagodno.

- Učenici koji su žrtve nasilja često imaju negativnu sliku o sebi, svojim prijateljima, školi ili budućnosti. Vrlo često imaju nisko samopoštovanje i samopouzdanje, usamljeni su, pate od fizičkih tegoba i imaju suicidalne ideacije. Pojedini izbjegavaju školu i ne vole ju pohađati.
- Počinitelji nasilja također imaju raznih poteškoća, poput nedostatka socijalnih i komunikacijskih vještina te poteškoća s učenjem i savladavanjem gradiva. Pojedine osobe se nakon određenog vremena prestanu nasilno ponašati jer spoznaju da takvo ponašanje nije učinkovito niti ispravno i/ili jer im se pruža pomoć i podrška u usvajanju novih, pozitivnih obrazaca funkcioniranja. Upravo, roditelji, učitelji/nastavnici, stručni suradnici i dr. mogu tim učenicima biti važni resursi u savladavanju vještine rješavanja problema, nošenja s neugodnim emocijama, u primjerenom ophođenju prema drugima, uspostavljanju i održavanju kvalitetnih odnosa i dr.
- Nasilje također može negativno utjecati na promatrače nasilja, iako oni nisu direktno žrtve. Većina učinka ne osjeća se dobro, sigurno niti ugodno u okruženju u kojem se događa nasilje.

Možemo istaknuti kako nasilje može ostaviti trajne negativne posljedice na žrtve, počinitelje i promatrače.

Generalno posljedice mogu biti:

- Psihološke – tuga, bezvoljnost, nemoć, strah, poteškoće sa spavanjem, povećana razina stresa, suicidalne ideacije, osjećaj rastresenosti, manje zadovoljstvo životom i dr.

- Socijalne – narušeni odnosi s prijateljima, povlačenje iz društva, osamljivanje, nedostatak povjerenja (u sebe i druge), napuštanje aktivnosti slobodnog vremena, lošije socijalno-emocionalne vještine i dr.
- Fizičke – bolovi u trbuhu, glavobolja, kronična bol, poteškoće s disanjem, pritisak u prsima i dr.
- Akademske – slabiji školski uspjeh, izostajanje iz škole, izbjegavanje nastave, nevoljkost odlaska u školu, neopravdano izostajanje i dr.

Prevenција nasilja ima koristi za budućnost svih učenika!

Podsjećajući učenike kako se vršnjačko nasilje definira kao „oblik ponašanja u kojem postoji nesrazmjer moći između počinitelja i žrtve te nasilnik ima veću moć, a takvo ponašanje učestalo se ponavlja, ističe im se da upravo **PROMATRAČI** mogu ponekad biti „najmoćnije osobe“ u situaciji nasilja.

Moć je često subjektivna i može dolaziti iz različitih izvora – primjerice status, novac, inteligencija, veličina, snaga, popularnost, popularnost na društvenim mrežama... Svaka osoba u situaciji nasilja ima određeni stupanj moći. Kao što je istaknuto u samoj definiciji nasilja, da bi određeno ponašanje moglo se smatrati nasiljem, obično postoji nesrazmjer moći. Inicijator, odnosno počinitelj nasilja, ima veću moć od žrtve (primjerice, snažniji je ili stariji, ima više prijatelja, percipira da je mudriji/pametniji...).

Premještanje dinamike moći u situaciji nasilja učinkovit je način smanjenja / uklanjanja nasilja. Učenici koji su svjedoci nasilja (promatrači) mogu potencijalno biti „najmoćnije osobe“ u situaciji nasilnog ponašanja/zlostavljanja jer njihovi postupci mogu ohrabriti ili obeshrabriti osobu koja čini nasilje.

U nastavku će učenike podijeliti u nekoliko manjih grupa (njih 4 do 5 u svakoj) te dobiju pripremljeni radni list („**Kakav je osjećaj?**“) kojeg imaju zadatak ispuniti nakon zajedničke rasprave o svakom pitanju. Po završetku rada, učenici iznose svoje odgovore te se detaljno analiziraju aspekti problemske situacije tj. osjećaji uključenih osoba, potencijalne posljedice doživljenog nasilja, moć u okviru odnosa i raspodjela iste, načini nošenja i sprečavanja nasilja, mogući načini rješavanja problema i dr.



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Važno je imati na umu, kako je nasilje među vršnjacima značajno smanjeno upravo u školama u kojima školske kulture promiču pozitivne odnose među vršnjacima i prepoznaju te osvještavaju važnost uloge promatrača.

39% hrvatskih srednjoškolaca izvještava da su SVJEDOČILI vršnjačkom nasilju barem jednom u zadnjih 4 tjedana ili češće (Laboratorij za preventijska istraživanja ERF, 2019).

Reakcije svjedoka vršnjačkog nasilja, odnosno promatrača mogu potencijalno utjecati na to hoće li se nasilničko ponašanje nastaviti ili ne, a također mogu imati i dugoročne učinke na dobrobit žrtve nasilja.

Važno je osvijestiti i važnost uloge promatrača te usmjeriti napore na podučavanje prepoznavanja nasilničkog ponašanja i uvježbavanje učinkovitih reakcija na nasilničko ponašanje.

Ivanu se sviđa Maja te ju je odlučio pozvati na izlazak.

Maji se Ivan ne sviđa na taj način te, nakon dobivenog poziva, ljubazno mu se zahvalila i rekla mu kako bi ona radije da su samo prijatelji.

Ivan se jako naljutio na Maju i nije mu se svidio njezin odgovor.

Nakon toga, Ivan je u školi proširio ružne glasine o Maji.

Cijela škola je počela pričati o Maji i smijati joj se. Uskoro se priča počela širiti i svatko je dodao nešto. Čak i Majini prijatelji su počeli vjerovati u glasine koje su kružile o njoj...

1. Što mislite kako se osjećao inicijator nasilnog ponašanja (Ivan)?

2. Što mislite kako su se osjećali promatrači (Majini prijatelji i ostali učenici)?

3. Što mislite, kakve bi posljedice navedeno nasilno ponašanje moglo ostaviti na Maju?

4. Na koje su načine promatrači mogli učinkovito spriječiti nasilje? Što su mogli napraviti drugačije?

5. Što može Maja učiniti? Kako da se Maja učinkovito nosi s nastalom situacijom?

AKTIVNOST: „TRAGOVI NASILJA“



Posljednji dio aktivnosti se odnosi na **ULOGU PRIJATELJA U PRUŽANJU PODRŠKE**. Ako pojedinac doživi nasilje, ne znači da će automatski iskusiti sve prethodno navedene posljedice. Upravo individualne snage te brojni resursi u obiteljskom i školskom okruženju mogu umanjiti vjerojatnost doživljaja posljedica nasilja. Prijatelji predstavljaju značajne potencijale.

Učenike se upoznaje s načinima pružanja podrške, iz prijateljske uloge, osobama koje doživljavaju nasilje ili onima za koje postoji ikakva sumnja za takvo iskustvo, a predstavljajući im sadržaj iz nastavka:

Što raditi?

- Ostanite mirni pažljivo slušajte prijatelja/icu.
- Razgovarajte na privatnom, sigurnom mjestu.
- Recite prijatelju/ici zašto ste zabrinuti / što ste vidjeli / na što sumnjate te budite konkretni pri tome.
- Zamolite svog prijatelja/icu da podijeli s vama kako se osjeća.
- Recite svom prijatelju/ici da ste uvijek dostupni za razgovor, ako to bude želio/željela.
- Predložite prijatelju/ici razgovor s drugima osobama koji bi mu/joj mogli pomoći, kao što je pedagog/inja, razrednik/ca, nastavnik/ca ili neka druga odrasla osoba od povjerenja.
- Ponudite prijatelju/ici da pronađete dodatne informacije za pomoć i podršku.

Što NIKAKO ne raditi?

- Nemojte osuđivati.
- Nemojte samo promatrati nasilje.
- Postavljati previše pitanja ili imati odgovore i komentare na sve što vam prijatelj/ica kaže. Dajte priliku prijatelju/ici da razgovara s vama i sam/a vam kaže što se dogodilo/ili se događa i kako se osjeća u vezi s time.
- Nemojte prisiljavati prijatelja/icu da vam se povjeri ako još nije spreman/a.
- Nemojte prisiljavati prijatelja/icu da donese odluku što će učiniti po tom pitanju.
- Nemojte se samostalno „obračunavati“/ „suočavati“ s počiniteljem nasilja. Navedeno bi moglo imati negativne i potencijalno opasne učinke za vas i vašeg prijatelja/icu.

U nastavku, predstavljaju im se dodatni prijedlozi započinjanja i održavanja razgovora te se poziva učenike na promišljanje koliko im navedeno može koristiti u realnim situacijama.

Kad vidiš, znaš ili čak sumnjaš da je tvoj/a prijatelj/ica doživio/la ili doživljava neki oblik nasilja, svojem prijatelju/ici možeš pomoći tako da razgovaraš s njime/njom o tome.

Ako nisi siguran/a što bi trebao/la reći ili ti je teško pronaći prave riječi, evo nekoliko prijedloga:

„Drago mi je da ti je ugodno razgovarati sa mnom i da se osjećaš sigurnim/om sa mnom.“

„Nisi kriv/a za ono što ti se dogodilo ili ti se događa“.

„Ništa što si učinio/la ili nisi učinio/la, ne čini doživljeno nasilje tvojom krivnjom.“

„Kako ti mogu pomoći?“

„Tu sam za tebe.“

„Podržat ću tvoje odluke.“



ELEKTRONIČKO NASILJE

NASILJE U VIRTUALNOM OKRUŽENJU



ŠTO SVE ZNAMO O ELEKTRONIČKOM NASILJU? – ODREĐENJA I OBLICI

Elektroničko nasilje definira se kao „svaka zlonamjerna i ponavljana uporaba informacijskih i komunikacijskih tehnologija kako bi se nekome nanijela šteta“ (Belsey, 2012; prema Bilić, Buljan Flander i Hrpka, 2012, str. 301). Ono može biti **počinjeno od strane pojedinca ili skupine** te isto tako može biti **usmjereno pojedincu ili skupini**. Willard (2004, prema Tomić Latinac i sur., 2010) elektroničko nasilje definira kao „slanje ili objavljivanje povređujućih tekstova ili slika posredstvom interneta ili drugih digitalnih komunikacijskih sredstava“, a uključuje različite elektroničke poruke koje sadrže uvrede ili vulgarnosti, širenje glasina, isključivanje iz grupe, objavljivanje osobnih podataka koji nisu namijenjeni javnosti i slično.

U literaturi se spominju brojni neprihvatljivi oblici ponašanja u virtualnom okruženju, kao što su, primjerice:

- **zastašivanje**, slanje **uznemirujućih i/ili prijetećih** poruka
- **omalovažavanje, vrijeđanje, izrugivanje**, objavljivanje ponižavajućih komentara o nekome na društvenim mrežama, forumima, platformama
- **objavljivanje i dijeljenje (intimnih) fotografija i/ili videozapisa** putem društvenih mreža i aplikacija, snimljenih sa ili bez dozvole žrtve
 - širenje **glasina**, istinitih i/ili lažnih informacija o drugoj osobi te **ugrožavanje njezina ugleda** (ali i članova obitelji i prijatelja)
 - širenje **povjerljivih informacija** namijenjenih samo primatelju
- **ignoriranje i/ili nepoštivanje** nekog člana unutar postojeće grupe, **blokiranje, izoliranje i socijalno isključivanje**
 - **uhođenje** putem društvenih mreža
 - **širenje virusa** na drugi uređaj
 - ...

Elektroničko nasilje uključuje različite oblike ponašanja, a među najčešće navedenima u literaturi ističu se (Willard, 2005, 2007; Li, 2006; Beran i Li, 2007; Bilić, 2013; Bilić, 2016; Poliklinika za zaštitu djece i mladih, 2019):

- **VRIJEĐANJE PORUKAMA** (engl. flaming) – namjerno slanje neprimjerenih, uvredljivih i agresivnih poruka, s ciljem poticanja mrežnih sukoba i nasilja
- **ONLINE UZNEMIRAVANJE** (engl. harassment) – opetovano slanje poruka s uvredljivim sadržajem kako bi se uznemirilo i vrijeđalo drugu osobu
- Elektroničko **UHOĐENJE I ZASTRAŠIVANJE** (engl. cyberstalking) – ponavljajuće intenzivno uznemiravanje koje uključuje prijeteće ili zastašivanje pojedinca

- **ELEKTRONIČKO KLEVETANJE** (engl. denigration) i dezinformiranje (engl. misinformation) – slanje ili objavljivanje štetnih, neistinitih ili okrutnih izjava o nekoj osobi, što osobu može učiniti neprivačnom, ružnom ili odbojnom
- **LAŽNO PRIKAZIVANJE** (engl. masquerade) – pretvaranje osobe da je netko drugi te slanje ili objavljivanje materijala koji narušavaju ugled te osobe
- **ELEKTRONIČKO RAZOTKRIVANJE** (engl. outing) i podvale (engl. trickery) – otkrivanje tajni, (neugodnih) podataka, fotografija i privatnih informacija te njihovo slanje ili objavljivanje
- **ISKLUČIVANJE/OSTRACIZAM** (engl. exclusion) – aktivnosti kojima se namjerno isključuje, odbacuje ili briše osobu iz neke online grupe ili popisa prijatelja
- **KRAĐA IDENTITETA** (engl. impersonation) – krađa zaporki ili lažno predstavljanje, a zatim slanje poruka i fotografija da se osoba dovede u opasnost ili naštetiti njezinu ugledu
- **SNIMANJE/IZRADA VIDEO MATERIJALA NAPADA** (engl. happyslapping) – napadanje, ismijavanje ili izvrgavanje ruglu vršnjaka od strane grupe te snimanje, a zatim slanje video snimki ili objavljivanje istih na internetu
- **SEKSTANJE** (engl. sexting) – slanje ili primanje seksualno eksplicitnih ili seksualno sugestivnih slika, poruka ili videa. Obično se odvija digitalnim putem, kroz SMS poruke, e-poruke ili instant poruke. Seksting kao takav nije posebno rizičan, no može voditi prema neželjenom prosljeđivanju poslanih materijala
- **SEXTORTION** (engl.) – oblik ucjene preko interneta koji uključuje neki oblik prijetnje, pri čemu počinitelj najčešće prijeti da će objaviti i/ili proslijediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se ona na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti
- **FRAPING** (engl.) – nasilno upadanje „prijatelja“ na profile društvenih mreža i odašiljanje poruka neprimjerenog sadržaja drugim osobama, kako bi izgledalo da to čine vlasnici profila; izvedenica je riječi „Facebook“ i „raping“ (engl.)
- **TROLLING** (engl.) – namjerno širenje neprimjerenih komentara o slučajno odabranoj osobi s ciljem izazivanja sukoba
- **CATFISHING** (engl.) – otvaranje lažnih profila pomoću kojih napadač navodi drugu osobu na ljubavnu vezu putem interneta
- **CYBERGROOMING** (engl.) – proces u kojem odrasla osoba upoznaje dijete, zbližava se s njim i stječe njegovo povjerenje („mamljenje“) s ciljem seksualnog zlostavljanja.

IMAJU LI ELEKTRONIČKO I TRADICIONALNO NASILJE VIŠE SLIČNOSTI ILI RAZLIKA?

Između tradicionalnog/vršnjačkog nasilja i elektroničkog nasilja postoje sličnosti, ali i razlike. Jedna skupina znanstvenika smatra da se navedeni oblici nasilja u određenim aspektima preklapaju, dok druga zastupa stajalište kako je elektroničko nasilje podvrsta nasilja među vršnjacima. Još uvijek ne postoji ujednačeni stav, no značajan broj autora slaže se da su mladi koji su doživjeli elektroničko nasilje ujedno bili i žrtve nasilja među vršnjacima, te mladi koji navode da su bili žrtve tradicionalnog oblika nasilja među vršnjacima u školi istovremeno su bili i žrtve elektroničkog nasilja. Također, obzirom na obilježja elektroničkog nasilja, ali i zbog nepravovremenog prepoznavanja i neadekvatnog načina rješavanja problema, moguća je brža izmjena uloga žrtve i počinitelja na način da žrtve elektroničkog nasilja mogu češće postati i počinitelji u odnosu na žrtve tradicionalnog nasilja (Aboujaoude i sur., 2015; Lazuras, Barkoukis i Tsorbatzoudis, 2017). Nastavno na to, u elektroničkom je nasilju moguća

veća zastupljenost reaktivnih ili provokativnih žrtava koje su istovremeno žrtve tradicionalnog oblika nasilja među vršnjacima i počinitelji elektroničkog nasilja nad vršnjacima (Shetgiri, 2013).

Neke od **specifičnosti** elektroničkog nasilja su (Lindfors, Kaltiala-Heino, Arja H Rimpelä, 2012):

- kontinuiranost (izloženost nasilju kontinuirano tijekom vremena te u prostornom kontekstu),
- neograničena publika/doseg (broj ljudi koji vide nepoželjan sadržaj može biti puno veći u odnosu na tradicionalno nasilje) te
- anonimnost počinitelja (skrivanje identiteta),
- (ne)vidljivost posljedica,
- lako brisanje dokaza.

| Usporedba obilježja „tradicionalnog“ i elektroničkog nasilja | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TRADICIONALNO NASILJE | ELEKTRONIČKO NASILJE |
| Motivi za upuštanje: ljubomora/zamjerenje, predrasude i želja da se žrtvi naštetiti ili na neki način uznemiri | Motivi za upuštanje: ljubomora/zamjerenje, predrasude i želja da se žrtvi naštetiti ili na neki način uznemiri |
| Događaje tradicionalnog vršnjačkog nasilja, kada je prisutno verbalno ili fizičko sukobljavanje primjećuje se u školskom okruženju. | Elektroničko nasilje može se događati u školi, pri čemu učitelji, nastavnici, stručni suradnici ili ostali zaposlenici škole i drugi učenici ne moraju znati da se ono događa. Nasilje koje se događa prolazi „ispod radara“. |
| Tradicionalni oblik vršnjačkog nasilja prestaje kada žrtva i počinitelj nisu u neposrednoj blizini (npr. u školskom okruženju). | Žrtva može biti izložena nasilju i kad nije fizički blizu počinitelja. Žrtve elektroničkog nasilja osjećaju se bespomoćno, te percipiraju da ne postoji mogućnost prekida prema njima usmjerenih zlostavljачkih ponašanja. |
| Doseg, odnosno broj ljudi koji mogu biti uključeni u vršnjačko nasilje je manji. | Doseg, odnosno broj ljudi koji mogu biti uključeni u elektroničko nasilje je velik, s obzirom na zastupljenost korištenja tehnologije. Šteta koja se nanosi žrtvi vidljiva je neograničenom broju promatrača koji tome mogu javno svjedočiti žrtvinoj te lakše i sami postati počinitelji ako se uključe u zlostavljanje žrtve. |
| Nesrazmjer moći između počinitelja i žrtve leži u fizičkoj nadmoćnosti nad žrtvom. | Nesrazmjer moći leži u tehnološkoj snalažljivosti i upućenosti počinitelja u odnosu na žrtvu. |
| Počinitelj vidi emocionalne reakcije žrtve uslijed činjenja nasilnih ponašanja, čime se povećava vjerojatnost osjećaja empatije za žrtvu. | Počinitelj nije u mogućnosti vidjeti emocionalnu reakciju žrtve, čime se smanjuje vjerojatnosti osjećaja empatije za žrtvu. |

Elektroničko nasilje te drugi neprihvatljivi i/ili rizični oblici ponašanja ponekad mogu imati ozbiljnije posljedice od onih prouzročenih nasiljem u stvarnim situacijama upravo zbog toga što publika (svjedoci) preko mobitela i interneta može biti puno veća i vrlo brzo se širi, a često žrtva ne zna tko je zapravo počinitelj ili onaj tko inicira nasilje. Pisani tekst može dugo biti dostupan na internetu te žrtva iznova može doživljavati nasilje svaki puta kada dođe ususret s istim. Iskustva elektroničkog nasilja osoba često doživljava i kada je kod kuće i time njezin sigurni prostor postaje ugrožen.

KOLIKO SU ELEKTRONIČKO NASILJE I DRUGI NEPRIHVATLJIVI/RIZIČNI OBLICI PONAŠANJA ZASTUPLJENI MEĐU DJECOM I MLADIMA?

Rezultati istraživanja Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada i Hrabrog telefona Zagreba (2013) pokazuju kako se postoci doživljavanja primanja uvredljivih poruka, komentara, širenje lažnih informacija, ismijavanje ili izoliranje, vrijeđanje i blokiranje kreću od 15 do 26%.

- 46% sudionika barem je jedanput dobilo, a 9% slalo uvredljive poruke i komentare putem interneta ili na društvenoj mreži, 16% je dobilo, a 4% slalo neželjene poruke seksualnog sadržaja, 26% djece izjavilo je da su drugi širili laži o njima, 7% je to činilo, a 11% sudionika navelo je da ih je netko namjerno blokirao ili izbacio iz grupe s ciljem da ih se izolira, dok je to činilo 13% djece.

U istraživanju Buljan Flander, Dugić i Handabaka (2015) rezultati pokazuju kako je 55,3% učenika je doživjelo, a 30,3% počinilo elektroničko nasilje

- najviše sudionika izjavljuje da je nekoliko puta ili često primilo uvredljive poruke i komentare (40%), da je netko širio laži o njima (27%) te da je netko poticao druge da ružno govore o njima (24,1%). S druge strane najviše sudionika izjavljuje da je slalo uvredljive poruke komentare (21,6%) te objavljivalo stvari o nekome s ciljem ismijavanja (8,7%). Navedeno je u skladu s rezultatima ranijih istraživanja koja pokazuju kako se slanje i primanje uvredljivih poruka ili komentara odnosno ogovaranje i širenje laži nalaze među najzastupljenijim oblicima elektroničkog nasilja.
- Elektroničko nasilje češće doživljavaju: djevojčice, djeca nižeg školskog uspjeha, nižih rezultata na skali samopoštovanja te djeca roditelja koji pokazuju niže razine emocionalnosti i viši stupanj kontrole.
- Sudionici koji češće koriste internet i čiji roditelji pokazuju viši stupanj kontrole i niži stupanj emocionalnosti, učestalije čine elektroničko nasilje
- Djeca koja češće doživljavaju elektroničko nasilje, češće ga i čine

U istraživanju EUKids Online (2020) rezultati pokazuju da je tijekom 2017. godine:

- 7% djece u dobi od 9 do 17 godina imalo je iskustvo da se netko ponašao prema njima na povrjeđujući ili neugodan način, a 4,5% djece je priznalo nasilno ponašanje prema drugom djetetu.
- Elektroničkom su nasilju više izložena starija (6,4% djece u dobi od 12 do 14 godina i 11,8% djece u dobi od 15 do 17 godina), nego mlađa djeca (4% u dobi od 9 do 11 godina).

- Najčešće iskustvo elektroničkog nasilja odnosilo se na primanje povređujućih ili neprimjerenih poruka (61%), zatim isključivanje ili izostavljanje iz grupe ili aktivnosti (33%) te objavljivanje i prenošenje povređujućih poruka tamo gdje ih drugi mogu vidjeti.
- Djeca koja su doživjela nasilno ponašanje putem mobitela i interneta, gotovo podjednako doživljavaju nasilje uživo licem u lice. Djeca koja priznaju nasilno ponašanje prema drugima licem u lice, ponašaju se nasilno i u virtualnom svijetu. Trećina djece koja priznaju nasilno ponašanje prema drugima (33,3%) i sama su imala iskustvo da se netko prema njima ponašao na povređujući ili neugodan način. 1/5 djece koja su doživjela iskustvo elektroničkog nasilja priznala su da su se i sama ponašala na povređujući način prema drugima.
- Od 71 djeteta koje je doživjelo iskustvo nasilnog i povređujućeg ponašanja na internetu, 35% njih se osjećalo ljuto, 23% tužno, 5% djece prestrašeno, dok 10% djece nakon takvog iskustva nije pokazivalo nikakve posebne reakcije.

Može se primijetiti kako se nasilno ponašanje premješta iz jednog prostora u drugi i da su iskustva učenika u virtualnom (online) svijetu isprepletena s njihovim iskustvima u stvarnom (offline) svijetu. Drugim riječima, granica između virtualnog i stvarnog fizičkog svijeta je vrlo tanka i značajna je vjerojatnost da se komunikacija koja počne u stvarnom svijetu često nastavlja i širi u virtualnom i obrnuto. Zbog navedenog se povećavaju oblici povređujućih ponašanja za djecu i mlade. Sve to govori o potrebi rada s učenicima na temi nasilja – prepoznavanja i reagiranja do poučavanja o načinima nošenja s emocionalno zahtjevnim situacijama.

KOJE PREDIKTORE I POSLJEDICE ELEKTRONIČKOG NASILJA POZNAJEMO?

U literaturi se mogu pronaći brojni individualni i obiteljski (okolinski) čimbenici koji pridonose činjenju, ali i doživljavanju elektroničkog nasilja među djecom i mladima, od kojih su najznačajniji predstavljeni u tabličnom prikazu.

| Individualni čimbenici koji pridonose činjenju elektroničkog nasilja: | Obiteljski čimbenici koji pridonose činjenju elektroničkog nasilja: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ nasilno ponašanje prema vršnjacima u školi, ▪ probleme u ponašanju ▪ vršnjačku neprihvaćenost ▪ upuštanje u rizična ponašanja na internetu (kao što su primjerice slanje provokativnih fotografija ili dopisivanje s nepoznatim osobama) ▪ prekomjerno korištenje interneta ▪ slabije razvijena empatija ▪ niska razina samokontrole ▪ niži stupanj emocionalne kompetencije ▪ iskustvo ranije viktimizacije | <ul style="list-style-type: none"> ▪ izostanak roditeljske podrške i povezanosti ▪ izostanak roditeljskoga nadzora ▪ prestrogo discipliniranje i kažnjavanje |

(Sticca, Ruggieri, Alsaker i Perren, 2013; Hinduja i Patchin, 2013; Piccoli, Carnaghi, Grassi, Stragà i Bianchi, 2020; Schultze-Krumbholz, Schultze, Zagorscak, Wölfer i Scheithauer, 2016; Livazović i Ham, 2019; Rivituso, 2019; Kircaburun, Demetrovics, Király i Griffiths, 2020; Yang i Salmivalli, 2013)

(Wang, Iannotti i Nansel, 2009; Nocentini, Fiorentini, Di Paola i Menesini, 2018; Wong, 2010)

Čimbenici koji su povezani s doživljajem elektroničkog nasilja:

- nisko samopouzdanje,
- delinkventno ponašanje,
 - obiteljski problemi,
 - simptomi depresivnosti,
- osjećaj bespomoćnosti i ranjivosti,
 - psihosomatske teškoće,
 - simptomi stresa i anksioznosti,
 - zlouporaba sredstava ovisnosti,
 - agresivno ponašanje,
- rizično seksualno ponašanje kod adolescenata,
 - školska fobija,
- suicidalne misli te mogući pokušaji suicida.

(Hinduja i Patchin, 2010, 2011; Schultze-Krumbholz, Jäkel, Schultze i Scheithauer, 2012; Sivashanker, 2013; Campbell, Spears, Slee, Butler i Kift, 2013; Landstedt i Persson, 2014; Litwiller i Brausch, 2013; Adomi, Eriki, Tiemo i Akpojotor, 2016; Bauman, Toomey i Walker, 2013; Mirsky i Omar, 2015; Perren, Dooley, Shaw i Cross, 2010; Sourander i sur., 2010)

Posljedice elektroničkog nasilja značajno utječu na funkcioniranje i mentalno zdravlje djece i mladih. Oni koji čine ili sudjeluju u počinjenju elektroničkog nasilja također imaju veću vjerojatnost upuštanja u problematične odnose s vršnjacima te pokazuju manje prosocijalnog ponašanja u odnosu na vršnjake koji nisu uključeni u elektroničko nasilje. Počinitelji-žrtve, koji se premještaju iz uloge žrtve u ulogu počinitelja nasilja, skloni su razvoju poremećaja u ponašanju, depresije, suicidalnog razmišljanja i pokušaja suicida. Elektroničko nasilje i nasilje u stvarnom okruženju povezane su pojave te ih kao takve treba promatrati i prema njima pružati odgovor.

Porastom korištenja interneta raste vjerojatnost učestalosti pojave rizičnih/neprihvatljivih/nasilnih oblika ponašanja u virtualnom okruženju. Starija djeca, koja ujedno i više vremena provode online u odnosu na mlađu, izvještavaju o više doživljenih nasilnih iskustava te češćem upuštanju u rizične aktivnosti. Sve nam to govori o, uvažavajući karakteristike razvojne dobi adolescencije, potrebi poučavanja učenika o **PRAVILIMA PONAŠANJA U VIRTUALNOM OKRUŽENJU I SIGURNOM KORIŠTENJU INTERNETA**, razvijanju **MEDIJSKE PISMENOSTI** te osnaživanja njihovih **SOCIJALNO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA**.

Aktivnosti iz nastavka mogu biti dobar smjer i/ili resurs za rad s učenicima na navedenim područjima.

AKTIVNOST: „PREPOZNAJEMO LI NASILJE U VIRTUALNOM OKRUŽENJU?“

S predloženom aktivnosti započinje se rad na području **ELEKTRONIČKOG NASILJA**. Njenom provedbom učenici će imati priliku upoznati se s određenjima i pojavnim oblicima te moći razlikovati vrste nasilja u virtualnom okruženju.



Kao podsjetnik na usvojena znanja o vrstama i oblicima nasilja u realnom okruženju te uvodeći učenike u temu elektroničkog nasilja, potiče ih se na uključivanje i aktivno sudjelovanje uz sljedeća pitanja:

- *Koje sve vrste i oblike nasilja poznajete?*
- *Postoje li neke vrste/oblici koji su „opasniji“ od drugih, odnosno ostavljaju teže posljedice na osobu koja je njima izložena?*
- *Što znači nasilje u virtualnom okruženju? Postoji li uopće ono i/ili oblici koji su karakteristični za virtualno okruženje?*
- *Koji oblike nasilja u virtualnom okruženju poznajete? Jeste li čuli za neke slučajeve i/ili primjere, negativna iskustva?*

U okviru zajedničke rasprave, učenike se ukratko upoznaje s osnovnim **ODREĐENJIMA ELEKTRONIČKOG NASILJA** pri čemu se može koristiti sadržaj uvodnog teorijskog dijela i/ili jednostavni tekstualni materijal iz nastavka te povezivati s dobivenim odgovorima. Nadalje, učenicima se najavljuje kako će kroz sljedećih nekoliko aktivnosti dobiti odgovore na polazišna, ali i brojna druga pitanja vezana uz neprihvatljive i nasilne oblike ponašanja na internetu.

Elektroničko nasilje definira se kao svaka zlonamjerna i ponavljana uporaba informacijskih i komunikacijskih tehnologija kako bi se nekome nanijela šteta.

Ono uključuje različite elektroničke poruke koje sadrže omalovažavanje, uvrede ili vulgarnosti, prijetnje i zastrašivanje, širenje glasina, isključivanje iz grupe, objavljivanje osobnih podataka koji nisu namijenjeni javnosti, uhođenje i uznemiravanje te niz drugih ponašanja.

U nastavku se učenike podijeli u četiri grupe te svaka treba pokušati definirati sljedeće pojmove: **CATFISHING, FLAMING, BOMBING, TROLLING, FRAPING, STALKING, HAPPY SLAPPING, SEXTORTION, CYBERGROOMING, SEXTING I NEŽELJENO PROSLJEĐIVANJE SEKSTOVA**. Prilikom realizacije ovoga zadatka učenici ne smiju koristiti mobilne uređaje i mrežno pretraživanje :), a po završetku predstavljaju svoje radove na način da iznose definicije, obrazlažu na koji način su došli do istih, koliko im dani pojmovi jesu ili nisu bili poznati, kada i gdje su čuli za njih i dr. Voditelji potiču međusobnu interakciju i dopunjavaju određenja neprihvatljivih oblika ponašanja u virtualnom okruženju pri čemu se mogu koristiti materijalom iz nastavka. Dodatna opcija u provedbi aktivnosti jest da učenici pridružuju pojmove s njihovim točnim određenjima nakon što u grupama oblikuju vlastite definicije.



| | |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CATFISHING | Otvaranje lažnih profila pomoću kojih napadač navodi drugu osobu na ljubavnu vezu putem interneta. |
| FLAMING | Namjerno slanje neprimjerenih, uvredljivih i agresivnih poruka s ciljem poticanja mrežnih sukoba i nasilja. |
| BOMBING | Uzastopno obasipanje osobe velikim brojem kopija jedne poruke, što uzrokuje usporavanje i/ili prestanak rada određene aplikacije ili uređaja. |
| TROLLING | Namjerno širenje neprimjerenih komentara o slučajno odabranoj osobi s ciljem izazivanja sukoba. |
| FRAPING | Nasilni upad „prijatelja” na nečije mrežne stranice s kojih šalje neugodne poruke drugima te se stječe dojam kao da to čine vlasnici profila. |
| STALKING | Ponavljajuće intenzivno uznemiravanje koje uključuje brojne aktivnosti kao što su zastrašivanje i prijetnje, primjerice fizičkim ozljeđivanjem, a što može rezultirati dugotrajnim osjećajem straha. |
| HAPPY SLAPPING | Napad grupe na pojedinca te se navedeno nasilje snima (mobitelom ili kamerom), a kasnije se taj materijal objavljuje na internetu. Umjesto napada, ovaj oblik može uključivati i ismijavanje ili izvrgavanje ruglu. |
| SEXTORTION | Oblik ucjene preko interneta i uključuje neki oblik prijetnje. Počinitelj najčešće prijeti da će objaviti i/ili proslijediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se ona na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti. |
| CYBERGROOMING | Proces u kojem odrasla osoba upoznaje dijete, zblizava se i stječe njegovo povjerenje („mamljenje”) s ciljem seksualnog zlostavljanja. |
| SEXTING I NEŽELJENO PROSLJEĐIVANJE SEKSTOVA | Slanje ili primanje seksualno eksplicitnih ili seksualno sugestivnih slika, poruka ili videa. Obično se odvija digitalnim putem, kroz SMS poruke, e-poruke ili instant poruke. Sexting kao takav nije posebno rizičan, no može voditi prema neželjenom prosljeđivanju poslanih materijala. |

Na samom kraju, voditelj zaokružuje aktivnost s porukama o važnosti prepoznavanja i reagiranja na neprihvatljive oblike nasilja u virtualnom okruženju, a zbog njihovih specifičnosti i posljedica o kojima će više riječi biti u narednim cjelinama.



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

S obzirom na trenutačnu situaciju s COVID-19 pandemijom i važećim epidemiološkim mjerama, promjenjivim okolnostima te ukoliko se nastavni sadržaji odvijaju na daljinu, predložena aktivnost se može prilagoditi online načinu izvođenja. Nekoliko prijedloga dano je u nastavku.

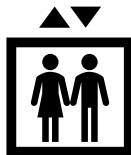
- Ukoliko u radu koristite Zoom, Microsoft Teams ili drugu mrežnu platformu, učenici svoje navode, promišljanja, odgovore i sl. mogu usmeno izraziti, a izvoditelj ih zapisuje u otvorenom (Word) dokumentu ili na (PowerPoint) prezentaciji kako bi rečeno i napisano bilo vidljivi svim sudionicima.
- Također, kako bi se učenike potaknulo na još aktivnije sudjelovanje, a i njima bude interesantno i zabavno pratiti odgovore na postavljena pitanja uz poštivanje anonimnosti, moguće je koristiti platformu Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/solutions/education>).

Koristeći uvodne, teorijske dijelove o elektroničkom nasilju učenike se može upoznati i s drugim definicijama te navedenim pojavnim oblicima i vrstama.

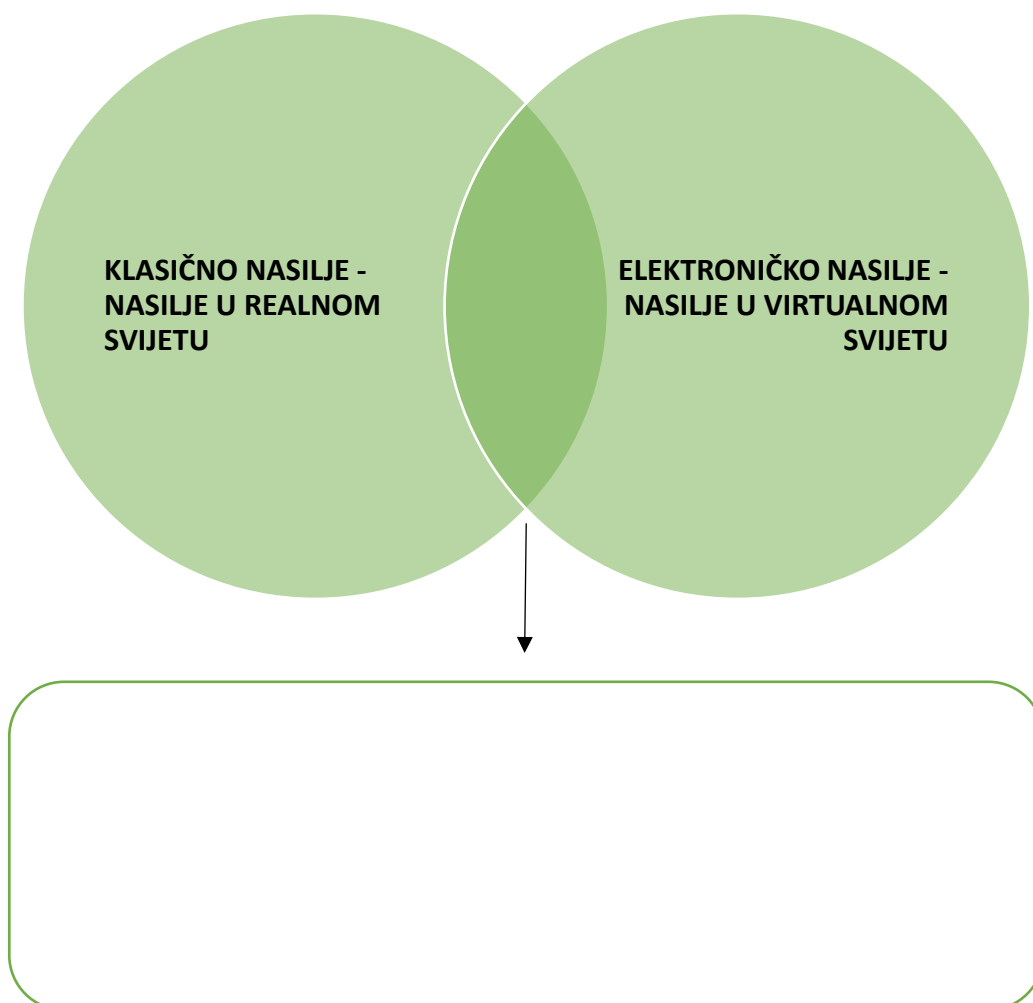


AKTIVNOST: „NASILJE U VIRTUALNOM I REALNOM OKRUŽENJU – KOJE SU RAZLIKE?“

Ciljevi opisane aktivnosti odnose se na osvještavanje i poučavanje učenika ključnim karakteristikama i/ili specifičnostima elektroničkog nasilja te, u odnosu na navedeno, razlikovanje vršnjačkog nasilja u virtualnom i stvarnom okruženju.



Prije početka aktivnosti, nastavnik na ploču ili veći papir/plakat nacрта dva kruga koja se u jednom dijelu preklapaju te im pridoda sljedeća značenja: **KLASIČNO NASILJE – NASILJE U REALNOM SVIJETU** i **ELEKTRONIČKO NASILJE – NASILJE U VIRTUALNOM SVIJETU**. Potom se učenici podijele u grupe (dvije, četiri ili šest, ovisno o broju prisutnih) gdje pojedine skupine imaju zadatak navesti karakteristike i obilježja klasičnog vršnjačkog nasilja, a preostale karakteristike i specifičnosti elektroničkog nasilja te, ukoliko žele, navedeno potkrijepiti i primjerima. Po završetku, predstavnici grupa izlažu napisano i u obliku natuknica to prenose na ploču ili veći papir/plakat. Voditelj poziva učenike na zajedničku raspravu o karakteristikama nasilnih oblika ponašanja, davanje obrazloženja i primjera, dijeljenje iskustava i dr. Na razrednoj razini se definiraju stavke koje se preklapaju, koju su iste tj. zajedničke svim oblicima vršnjačkog nasilja neovisno odvija li se ono u realnom ili virtualnom okruženju.



Voditelj učenike upoznaje i/ili im dodatno pojašnjava specifičnosti nasilja u virtualnom okruženju vodeći se sadržajem uvodnog teorijskog dijela ili materijalom iz nastavka.

Neograničena publika. Za razliku od klasičnog nasilja gdje je publika ograničena na mjesto na kojem se navedeno ponašanje odvija, u slučajevima elektroničkog nasilja ona se mnogostruko povećava. Stavljanjem fotografija ili video uradaka na društvene mreže, objavljivanjem neprimjerenih komentara i sl., opseg publike do koje dođu određeni materijali ili informacije zapravo nije ni moguće procijeniti.

Anonimnost počinitelja. Jedna od većih razlika odnosi se na anonimnost počinitelja. Na brojnim društvenim mrežama ljudi se prijavljuju pod različitim lažnim imenima, mogu se ostavljati komentari i bez da se igdje spominje identitet osobe. Također, teško je doći do onog tko je, primjerice, „prvi proslijedio neprimjereni video materijal“ s obzirom **na lakoću uklanjanja dokaza** (kao što je brisanje poruka ili fotografija itd.).

Velika izloženost žrtve. U slučaju nasilja u virtualnom svijetu, žrtva je izuzetno izložena u kontekstu vremena kad se nasilje događa, ali i u smislu mjesta. Primjerice, učenik može biti zlostavljan i za vrijeme nastave uz prisutnost predmetnog nastavnika, a na mobitel mu pristižu brojne uvredljive poruke i slično. „Brišu“ se granice vremena i mjesta te, nažalost, pojedinac može biti izložen nasilju uvijek i svugdje.

Nepostojanje sigurnog mjesta. Nastavno na prethodno navedeno, osoba koja doživljava nasilje gubi svoje sigurno mjesto, mjesto gdje neće biti zlostavljana. Primjerice, klasično nasilje se može odvijati na odmorima između nastavnih sati ili za vrijeme boravka u školi, no osoba bivanje kod kuće smatra svojim „sigurnim mjestom“. U slučajevima elektroničkog nasilja, tako mjesto više ne postoji jer se nasilje odvija u virtualnom svijetu koji nas stalno okružuje.

(Ne)vidljivost posljedica. Posljedice su manje vidljive, odnosno kasnije se primijete nego u slučajevima nasilja u stvarnom okruženju. Žrtve elektroničkog nasilja doživljavaju mnoge (dugoročne) nepovoljne posljedice, koje obuhvaćaju brojne segmente njihovog funkcioniranja (i zdravlja).

Na samome kraju aktivnosti učenike se potiče na promišljanje o mogućim rizicima kojima mogu biti izloženi u virtualnom okruženju, a kao uvodni dio nadolazeće cjeline.



AKTIVNOST: „ZNAMO LI SVE RIZIKE VIRTUALNOG SVIJETA?“

Glavni cilj aktivnosti iz nastavka usmjeren je osvještavanju prisutnih rizika virtualnog okruženja, a važni ishodi učenja odnose se na kritički osvrt od strane samih učenika i predlaganje načina smanjivanja prepoznatih rizika.



Aktivnost se započinje podjelom učenika u četiri grupe nakon čega se svakoj daje veći papir/plakat i flomasteri. U svojim grupama učenici imaju zadatak na jednoj polovici navesti sve **PREDNOSTI VIRTUALNOG SVIJETA** kojih se mogu dosjetiti, a na drugoj napisati **RIZIKE I POTENCIJALNE OPASNOSTI** tog okruženja. Završetkom rada, voditelj između grupa rotira papire/plakate u smjeru kazaljke na satu i učenici čitaju što su njihovi razredne kolege napisali te dodaju svoja promišljanja, propuštene stavke, kreativne dodatke. Na kraju se od strane predstavnika izlažu svi odgovori i potiče se zajednička rasprava o dobitima i nedostacima virtualnog svijeta te njihovom omjeru, opsegu i intenzitetu rizika, područjima ljudskog funkcioniranja koje potencijalne opasnosti obuhvaćaju itd. Uz neprihvatljive oblike ponašanja o kojima se govorilo u prethodnih aktivnostima, kao nepovoljnu okolnost važno je istaknuti i nepovoljne posljedice uslijed prekomjernog korištenja interneta te razvoj ovisnosti na tom području (primjerice, o društvenim mrežama, video-igricama, pornografiji).



Neke od **PREDNOSTI** su: brza dostupnost informacija, usvajanje novih znanja i vještina, povezivanje s drugim (često udaljenim) ljudima te širenje socijalne i profesionalne mreže, unapređivanje digitalnih kompetencija, uključivanje u različite interesne skupine, zabava i opuštanje i dr.

Neki od **RIZIKA i OPASNOSTI** su: postojanje dezinformacija i lažnih vijesti, zlouporaba osobnih podataka, neprihvatljivi i nasilni oblici ponašanja, razvijanje štetnih psihosocijalnih posljedica povezanih s prekomjernim korištenjem interneta i ovisnost o internetu i dr.

U nastavku aktivnosti, na ploču se postavlja čisti papir/plakat s upitnom rečenicom: „**Kako se zaštititi u virtualnom okruženju?**“. Učenici prvo imaju zadatak u svojim grupama prodiskutirati o odgovorima, a zatim predstavnici iznose i zapisuju **KLJUČNE NAČINE ZAŠTITE NA INTERNETU** te se izrađuje svojevrsni popis „Razrednih Mjera“. Ukoliko postoji mogućnost, korisne savjete mogu potražiti i na mrežnim stranicama raznih relevantnih organizacija (kao što je Centar za sigurniji Internet, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Hrabri telefon, Portal medijskapismenost.hr i dr.). Voditelj učenike potiče na promišljanje i dijeljenje iskustava o tome koliko su svjesni svih rizika i potencijalnih opasnosti virtualnog svijeta, koje od navedenih strategija (redovito) koriste, što će pokušati u većoj mjeri prakticirati ili promijeniti, o čemu bi voljeli više naučiti i sl. Također, posebno se naglašavaju rizici korištenja društvenih mreža, a neki su navedeni u nastavku.

FACEBOOK



- Više od 2,5 milijarde korisnika diljem cijelog svijeta.
- Dobna granica za otvaranje profila je 13 godina.
- Iako nudi brojne mogućnosti kao što su kontaktiranje prijatelja u drugim gradovima ili državama, dijeljenje materijala s prijateljima i slično, putem Facebooka „otvaraju se vrata“ i brojnim rizicima. Među najčešćima su otvaranje lažnih profila, upadanje u tuđi profil i slanje neprimjerenih poruka prijateljima, grupe mržnje te vrijeđanje i omalovažavanje osoba putem komentara.

-
- Više od 800 milijuna korisnika diljem cijelog svijeta.
 - Objavljivanje fotografija i video zapisa te su dostupni brojni „filteri“ za uređivanje materijala.
 - Iako kao i Facebook nudi brojne prednosti, i na ovoj društvenoj mreži možemo se suočiti s brojnim rizicima kao što su dijeljenje privatnosti s nepoznatim osobama, anksioznost te smanjeno samopouzdanje i samopoštovanje kao posljedica korištenja i (nerealnog) uspoređivanja s drugima, razmjena materijala s nepoznatim osobama i slično. Jedan od načina smanjivanja nepovoljnih utjecaja jest ograničavanje ljudi koji vide naš profil.

INSTAGRAM



TIKTOK



- Oko 800 milijuna korisnika trenutno.
- Služi za kreiranje i dijeljenje raznih video uradaka.
- Koji su ključni rizici korištenja TikToka? Pohrana video uradaka čak i onda kada su izbrisani s profila, „prihvatanje“ opasnih izazova od strane mlađih korisnika, mogućnost da nepoznate osobe imaju pristup profilu te svi rizici prethodno navedeni kod Instagrama i Facebooka.

-
- Više od 300 milijuna korisnika trenutno.
 - Svaki dan se objavi preko 400 milijuna „priča“.
 - Iako fotografije i video materijali „nestaju“ nakon određenog vremena, uvijek postoji opcija da netko „screenshota“ (snimi zaslona) i spremi ih na svoje uređaje. Također, i kada materijali više nisu vidljivi na aplikaciji, oni su uvijek spremljeni u memoriju aplikacije što može dovesti do zloupotrebe istih.

SNAPCHAT



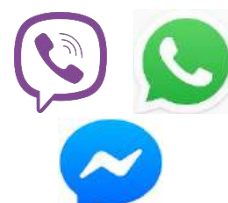
BADOO I TINDER



- Aplikacije za upoznavanje.
- Iako su zamišljene kao „pomoć“ prilikom upoznavanja novih ljudi, ove popularno zvane „dating apps“ otvaraju vrata i brojnim rizicima. Prije svega, nikad ne možemo biti 100% sigurni tko je s druge strane, je li zaista osoba koja se nama predstavlja. Ukoliko dođe do razmjenjivanja seksualnih sadržaja, komunikacija vrlo brzo može prerasti u ucjenjivanje (sextortion). Također, brojni su rizici i ako se dogovori susret uživo, bez da smo prethodno bili sigurni s kim razgovaramo.

-
- Kao i kod aplikacija za upoznavanje, u ovim aplikacijama zaista u suštini nema ničeg lošeg ili rizičnog. Rizici se javljaju onda kada ih se koristi za neprihvatljivo/nasilno ponašanje nad drugom osobom, kao što je ignoriranje ili izbacivanje iz vršnjačkih grupa, „bombardiranje“ porukama da aplikacija ima poteškoća u radu ili u potpunosti zablokira, dijeljenje seksualno izazovnih materijala koji se lako mogu prosljediti dalje i slično.

APLIKACIJE ZA RAZMJENU PORUKA



Na samome kraju aktivnosti, voditelj učenicima podijeli materijal iz nastavka te ih pozove na korištenje ovih osnovnih savjeta i smjernica u načinima zaštite.

KAKO UMANJITI RIZIKE U VIRTUALNOM OKRUŽENJU I ZAŠTITI SE?

- ✓ Čuvaj svoje osobne podatke i informacije o vlastitom identitetu kao što su ime i prezime, adresa, naziv škole i razred, broj telefona i dr.
- ✓ Pri kreiranju lozinke, potruđi se da ona bude jedinstvena i kreativna te tebi lako pamtljiva. Nemoj otkrivati svoje lozinke nikome osim roditeljima ili odrasloj osobi od povjerenja.
- ✓ Informiraj se i posveti zaštiti privatnosti na svojoj omiljenoj društvenoj mreži. Primjerice,
 - možeš odlučiti tko može vidjeti tvoj profil, slati poruke ili komentirati tvoje objave,
 - osim udaljevanja ljudi s liste prijatelja, imaš i opciju potpunog blokiranja čime sprječavaš da vide tvoj profil i kontaktiraju te
 - možeš prijaviti neugodne komentare, poruke i fotografije te tražiti da budu uklonjene,
 - možeš izbrisati ili sakriti svoje objave od određenih ljudi,
 - na većini omiljenih društvenih mreža, ljudi ne dobivaju obavijest kada ih netko blokira, ograniči njihov pristup sadržaju ili ih prijavi.
- ✓ Nemoj se dopisivati s nepoznatim osobama na internetu. Pažljivo biraj svoje virtualne prijatelje, prihvaćaj one koje poznaješ iz stvarnog svijeta.
- ✓ Budi siguran/na kome šalješ ili prosljeđuješ vlastite video uratke ili fotografije.
- ✓ Razmisli dva puta prije nego objaviš ili podijeliš nešto na društvenim mrežama. Bi li ti smetalo da to vidi netko iz tvog razreda? Može li tvoja objava ili komentar nekoga povrijediti? Na koji način bi reagirali tvoji roditelji? Kako bi se ti osjećao/la da primiš takav sadržaj?
- ✓ Na internetu vrijede ista pravila ponašanja, uvažavanja i poštovanja kao i u stvarnom svijetu! Poštuj bonton virtualnog okruženja! Izbjegavaj neprihvatljive oblike ponašanja te vodi računa o svojim, ali i potrebama i pravima osoba s kojima komuniciraš.
- ✓ Ukoliko doživljavaš neugodna iskustva ili si izložen/na nasilju u virtualnom okruženju, obrati se (odrasloj) osobi od povjerenja. To je prvi korak prema rješavanju problema. Također, postoje i besplatne, anonimne telefonske linije na kojima možeš dobiti pomoć i savjet što učiniti.
- ✓ Svatko može postati žrtva elektroničkog nasilja. Ako vidiš da se to događa nekome koga poznaješ, pokušaj ponuditi podršku. Važno je saslušati prijatelje i biti uz njih.



Internet i virtualno okruženje imaju brojne prednosti te zaista možeš uživati i zabavljati se dok ih koristiš!

No, pokušaj u što većoj mjeri biti svjestan rizika. Imaj na umu ove korake i zaštiti se u virtualnom svijetu!

AKTIVNOST: „RIJEČI BOLE VIŠE OD...? POSLJEDICE NASILJA U VIRTUALNOM OKRUŽENJU“

Kroz ovu aktivnosti učenici će imati priliku upoznati se i osvijestiti posljedice nasilja u virtualnom okruženju te će znati navesti i opisati ih, kao i kritički se osvrnuti na ponašanja koja mogu dovesti do nepoželjnih i neugodnih ishoda.



Aktivnost se započinje nasumičnim izvlačenjem pripremljenih priča (ukupno četiri) gdje svaki učenik uzme jednu za sebe te, uvodno, istu treba samostalno pročitati.

Priča 1 – JURE


Jure je mladić koji ima 17 godina i pohađa Gimnaziju u manjem gradu. Oduvijek je povučen u školi, ali ima nekoliko prijatelja iz razreda za koje smatra kako su mu pravi prijatelji i da će uvijek biti uz njega. Jednoga dana tijekom sata iz Hrvatskog jezika, Jure je otišao na toalet i ostavio otključan mobitel na stolici. To je primijetio jedan od njegovih prijatelja, Tomo, te odlučio se našaliti. Uzeo je mobitel i na Jurin Facebook profil postavio status: „Živim u svom svijetu i mrzim sve ljude oko sebe jer su čudaci!“. Tomi se to učinilo kao baš dobra fora! Kada se Jure vratio u razred, sjeo je za klupu i pogledao u mobitel te primijetio nekoliko notifikacija na Facebooku, ali nije obraćao pozornost. „Pogledat ću ih pod odmorom“, pomislio je. Na odmoru je primijetio kako drugi učenici gledaju u njega s određenom dozom podsmjehivanja. Otvorio je svoj Facebook profil i skužio komentare i „lajkove“ na njegov status o kojem pojma nije imao. Kako je status bio postavljen na opciju „Javno“, to su vidjeli brojni učenici. U samo nekoliko minuta prešao je 100 lajkova i nizali su se komentari kao što su: „Napokon si pokazao svoje pravo lice, friku jedan!“, „Mi čudaci? Daj se pogledaj u ogledalo!“, „Ne brini se, mržnja je obostrana, luđaci kao što si ti se rijetko viđaju!“, „Ti mrziš sve, svi mrzimo tebe – zaključak je jasan – bolje bi bilo da te nema!“ i brojni drugi. Jure nije mogao vjerovati što se događa i kada je upitao svoje prijatelje znaju li tko mu je ovo napravio, Tomo je odgovorio da je on jer mu se to tada učinilo kao dobra fora. Vidno razočaran i povrijeđen, Jure nije mogao pratiti ostatak nastave te je otišao kući. Zatvorio se u svoju sobu, legao u krevet i nije cijelo popodne ni večer izlazio. Slagao je roditeljima kako mu nije dobro i da je bolestan, a sve kako bi izbjegao odlazak u školu do kraja tjedna. Kada su roditelji primijetili da se nešto događa i tražili odgovore, burno je reagirao i nije htio uopće razgovarati s njima...

Priča 2 – TARA

Tara je 18-ogodišnja djevojka iz Zagreba. Unazad tri godine u vezi je s Bornom, dečkom kojeg poznaje iz srednje škole. Dijelili su gotovo sve, od svakodnevnih briga, problema, lijepih trenutaka i događaja, pa sve do svojih intimnih fotografija i snimaka. Nakon veze koja je bila obilježena čestim svađama i kratkim prekidima, pogotovo u posljednjih 6 mjeseci, Tara je odlučila konačno završiti njihov partnerski odnos. Borna to nije dobro prihvatio navodeći kako on ne želi taj prekid te, ako nije s njim, ne želi ju vidjeti s nikim drugim.

Kako je Tara ovog puta bila čvrsta u svojoj odluci, Borna ju je pokušao ucijeniti na način da joj je zaprijetio kako će njezine slike objaviti i poslati svima. Ona to nije ozbiljno shvatila, smatrajući kako joj Borna nikada to ne bi napravio. No, nakon nekoliko dana, po školi se počelo pričati kako je Borna proslijedio brojne njihove intimne fotografije kolegama u razredu, a potom su ti materijali došli i do drugih učenika u školi. Tara je bila suočena s podrugljivim komentarima, osuđujućim pogledima i podsmjehivanjem svaki dan kad bi došla u školu. Suočila se s Bornom, no on je rekao kako nije proslijedio materijale, već da mu je netko „provalio“ u mobitel.


Tara se nakon tog događaja u potpunosti povukla u sebe, prestala je brinuti o svome izgledu i higijeni, počela je nositi široku odjeću, nije s nikim uspostavljala kontakt očima. Odustala je od izvannastavnih aktivnosti i izbjegavala bilo kakva druženja. U potpunosti je izgubila povjerenje u ljude, pogotovo u dečke. Sama sebi je rekla da nakon ovoga ne zna hoće li više ikada ikome vjerovati kao što je vjerovala Borni...



Priča 3 – MARINA

Marina je djevojčica koja ima 14 godina i pohađa 8. razred osnovne škole. Kroz cijelo školovanje nastojala je imati odličan prosjek kako bi se mogla upisati u željeno zanimanje. Savjesno i marljivo obavlja školske zadatke te je društvena i voli održavati dobre odnose s drugima u razredu. Marina je osoba koju svi učenici traže za pomoć pri rješavanju zadaće, pripreme za pisane provjere znanja te objašnjavanje gradiva koje je mnogima ostalo nejasno. Ona nema ništa protiv toga, čak štoviše, voli pomagati razrednim kolegama, dobro se osjeća s time i drago joj je što im može biti od koristi. Jednog dana nastavnica iz Geografije je provodila usmeno ispitivanje te Klara je dobila jedinicu, ali i odmah obećala kako će ispraviti tu negativnu ocjenu sljedeći sat. S obzirom kako je Geografija po rasporedu bila za dva dana, Klara je procijenila da se neće stići dovoljno pripremiti. Pitala je Marinu za pomoć na način da Klara ima slušalicu u uhu, a ova joj govori točne odgovore prilikom ispitivanja. Marina je takvu zamolbu odbila, navodeći kako joj nije u redu varati te da ne želi snositi moguće negativne posljedice. Klara se na to odbijanje naljutila, optužujući Marinu da je sebična i govoreći da ju ne smatra dobrom prijateljicom. Na sljedećem satu nije uspjela ispraviti ocjenu već je dobila i negativnu bilješku od strane nastavnice... Klara je sada već bila u nevolji, u zabrinjavajućoj situaciji iz tog predmeta.

Marina je nakon nastave obavila svoje školske i kućne zadatke, odradila trening te navečer sjela na kauč i uzela mobitel u ruke kako bi malo „skrolala“ po društvenim mrežama prije odlaska na spavanje. Kada je otvorila svoj profil, izbezumila se. Po društvenim mrežama širile su se „fotošopirane“ slike nje uz opise poput „*Marina – najlakša cura u gradu! Na svakom tulumu je pijana i odvođi dečke u spavaću sobu!*“, „*Cure, čuvajte si dečke jer Marina je kradljivica!*“ te „*Štreberica Marina, dajem svima instrukcije, a pogotovo dečkima...*“. Nakon što je sve pročitala, počela je nekontrolirano plakati i tresti se, nije mogla doći k sebi... Sljedeće jutro nije htjela ići u školu te je roditeljima rekla kako ima bolove u trbuhu.



Priča 4 – KIKI

Stjepan, Mario, Luka i Kiki imaju 12 godina, pohađaju 6. razred te svaki dan idu zajedno u školu i iz nje. Već dugo, dugo godina njih četvorica su prava ekipa i puno vremena provode skupa (na igralištu i kvartovskom parku, družu se i online preko mrežnih igrica itd.). Međusobno su se često znali šaliti, ali najviše na Kikijev račun zbog njegovog izgleda. Jednoga dana na povratku iz škole dečki su se ponovno počeli šaliti oko njegove frizure te dugačkih i mršavih nogu, ubrzo je to zbijanje šala prešlo u ozbiljno zadirkivanje, a cijeli događaj Mario je snimao svojim mobitelom. Naknadno je materijal objavio na svom TikTok profilu... Kiki se osjećao baš povrijeđeno i razočarano ponašanjem ekipe jer je dečke smatrao prijateljima. A kada je vidio snimku na aplikaciji i koliko pregleda snimka ima, bilo mu je grozno i obuzeo ga je osjećaj bespomoćnosti. Sljedeće jutro odabrao je ići ranije u školu i hodati drugim putem jer je bio užasno ljut na dečke i nije htio razgovarati s njima. S druge strane, istovremeno, bojao se da će izgubiti svoju ekipu te da će oni komentirati „kako se ne zna šaliti“ i udaljiti se od njega...

Nakon samostalnog čitanja teksta, voditelj poziva učenike na analizu priča pri čemu odgovore i svoja promišljanja prvo daju učenici koji su izvukli scenarije, a zatim se uključuju preostale razredne kolege. Koriste se sljedeća pitanja (koja se mogu ispisati na ploču ili plakat):

- Što se dogodilo u priči koju ste pročitali?
- Jesu li takve situacije moguće? Poznajete li slične primjere i/ili ste imali neka slična iskustva?
- Prepoznajete li neprihvatljive oblike ponašanja u virtualnom okruženju? Elektroničko nasilje?
 - Što mislite, kako su se „glavni likovi“ osjećali?
 - Koje posljedice su doživjeli?
 - Kako biste se vi osjećali ukoliko se možete zamisliti na njihovom mjestu?
- Što biste savjetovali „glavnim likovima“? Na koje načine mogu riješiti problemske situacije u kojima su se našli? Što biste vi poduzeli?

Učenike je važno poučiti i naglasiti im kako **POSLEDICE** neprihvatljivih i nasilnih oblika ponašanja u virtualnom okruženju pogađaju **CJELOKUPNO ZDRAVLJE MLADE OSOBE** (fizičko, psihičko/mentalno i socijalno zdravlje). Na grafičkom prikazu iz nastavka nabrojane su samo neke od mnogobrojnih posljedica s kojima je bitno upoznati učenike. Potrebno je osvijestiti im činjenicu kako se neki mladi zbog doživljavanja nasilja u virtualnom svijetu odlučuju na samoozljeđivanje ili pak pokušaje oduzimanja života. U novije vrijeme se definirao i pojam „cyberbullicide“ koji je usmjeren upravo prema pokušajima suicida potaknutim neugodnim iskustvima i elektroničkim nasiljem.



- promjene u ritmu i regulaciji apetita i sna
- psihosomatski simptomi poput glavobolje, želučanih tegoba, bolova u leđima
 - teškoće u održavanju koncentracije i pažnje
 - (učestale) promjene u raspoloženju
 - simptomi iz anksiozno-depresivnog kruga
 - teškoće u regulaciji emocija, intenzivno emocionalno doživljavanje
- isključivanje iz uobičajenih (online i offline) aktivnosti, povlačenje i izolacija
- neudovoljavanje obrazovnim, akademskim i profesionalnim zahtjevima
 - negativna slika o sebi, narušeno samopouzdanje i samopoštovanje
- uključivanje u druga rizična ponašanja (konzumacija alkohola, psihoaktivnih supstanci, rizična seksualna ponašanja)
 - samoozljeđivanje, suicidalne misli, pokušaj suicida, suicid

Imati na umu i **ZAKONSKE** posljedice te posljedice propisane **LEGISLATIVNIM aktiva** za školske ustanove
(pravilnici i protokoli postupanja)!

AKTIVNOST: „Znamo li baš sve o elektroničkom (vršnjačkom) nasilju?“

Sudjelujući aktivno u pripremljenoj aktivnosti učenici će se upoznati s ulogama koje postoje kod nasilja u virtualnom okruženju te imati priliku preispitati i proširiti vlastito znanje o ovome fenomenu u kontekstu pojavnosti. Pružit će im se točne i relevantne informacije.



Na početku učenicima se podijeli pripremljeni radni list („Znamo li sve o nasilju i neprihvatljivim oblicima ponašanja u virtualnom okruženju?“) te imaju zadatak samostalno ga ispuniti, označavajući odgovore na tvrdnje u kvizu. Pri tome ih se usmjerava na promišljanje o objašnjenjima, argumentima svojih odgovora. Po završetku samostalnog rada, učenici komentiraju i uspoređuju napisano s razrednim kolegama iz klupe te raspravljaju o mogućim različitim stajalištima.

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1. Jedine „uloge“ koje postoje u nasilju u virtualnom okruženju jesu „napadač“ i „žrtva“. | T | N |
| 2. Nije toliko strašno ako nešto objavimo na društvenim mrežama i potom obrišemo, ako vidimo da je to povrijedilo drugu osobu. Kada obrišemo, objava nestaje s interneta. | T | N |
| 3. Cyberbullying, odnosno nasilje/zlostavljanje u virtualnom okruženju, uopće ne trebamo shvaćati ozbiljno – jedino opasno je zapravo klasično/tradicionalno nasilje! | T | N |
| 4. Kada je riječ o zlostavljačima, uglavnom su nasilni u virtualnom okruženju oni koji su nasilni i u realnom okruženju (bilo verbalno ili fizičko nasilje). | T | N |
| 5. U Hrvatskoj, najčešći oblik elektroničkog nasilja među učenicima je primanje povređujućih ili neprimjerenih poruka. | T | N |
| 6. 17% hrvatskih srednjoškolaca kaže da su prosljeđivali seksualno izazovne materijale poznanika bez njegova pristanka. | T | N |
| 7. Nitko od srednjoškolaca nikad ne bi pristajao na ucjenu jer imaju dovoljno godina i znaju što u takvoj situaciji treba učiniti. | T | N |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 8. <i>Otkrivanje tajni, neugodnih podataka, fotografija i privatnih informacija te njihovo slanje ili objavljivanje na internetu nije oblik elektroničkog nasilja. Ako osoba nije htjela da to bude objavljeno, nije trebala ni slati to nikome!</i> | T | N |
| 9. <i>Elektroničko nasilje češće doživljavaju djevojke u odnosu na mladiće.</i> | T | N |
| 10. <i>Mladima nikada nije problem reći pošiljateljima seksualno sugestivnih poruka da prestanu to činiti.</i> | T | N |

U nastavku voditelj poziva učenike da ustanu te, ovisno o napisanome na svako pojedino pitanje, kreću se po prostoru i zauzimaju mjesto koje je predviđeno za njihove odgovore (primjerice, „Točno“ blizu ploče, a „Netočno“ na suprotnome kraju ili se pripreme svojevrstne „postaje“). Pitanja se čitaju na glas i učenike se potiče na obrazlaganje svojih stajališta, promišljanje o izvorima informacija, argumentiranu raspravu. Svakako je važno predstaviti im točne odgovore pri čemu se može služiti materijalom iz nastavka i/ili ga dopuniti sadržajima iz uvodnih, teorijskih dijelova.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1. <i>Jedine „uloge“ koje postoje u nasilju u virtualnom okruženju jesu „napadač“ i „žrtva“.</i> <i>Obrazloženje: Ova izjava nije točna. Osim navedenih uloga, postoje i promatrači koji, kada je riječ o cyberbullyingu, mogu zauzeti nekoliko „startnih pozicija“: mogu biti pasivni promatrači koji su na strani napadača ili na strani žrtve, mogu biti aktivni na način da „lajkom“ podrže nasilje ili pak aktivni da se zauzmu za žrtvu, mogu postati „pasivni napadači“ koji će proslijediti materijale i proširiti krug promatrača i slično.</i> | T | N |
| 2. <i>Nije toliko strašno ako nešto objavimo na društvenim mrežama i potom obrišemo, ako vidimo da je to povrijedilo drugu osobu. Kada obrišemo, objava nestaje s interneta.</i> <i>Obrazloženje: Ova izjava također nije točna. Materijale koje postavimo online, uvijek negdje mogu ponovno „izaći“. Ništa se s interneta ne može u potpunosti ukloniti. Također, mi ne možemo znati koliko ljudi je u međuvremenu, dok je materijal bio postavljen online, preuzelo te materijale i eventualno ih prosljedilo.</i> | T | N |
| 3. <i>Cyberbullying, odnosno nasilje/zlostavljanje u virtualnom okruženju, uopće ne trebamo shvaćati ozbiljno – jedino opasno je zapravo klasično/tradicionalno nasilje!</i> <i>Obrazloženje: Ova tvrdnja nije točna. I „klasično“ i nasilje u virtualnom okruženju mogu imati ozbiljne posljedice po mladu osobu. Podsjetimo učenike na sve posljedice koje može uzrokovati nasilje u virtualnom okruženju, ali i koje su njegove specifičnosti u odnosu na „klasično“ nasilje.</i> | T | N |
| 4. <i>Kada je riječ o zlostavljačima, uglavnom su nasilni u virtualnom okruženju oni koji su nasilni i u realnom okruženju (bilo verbalno ili fizičko nasilje).</i> <i>Obrazloženje: Ta tvrdnja je točna, no ključna riječ je „uglavnom“. U većini slučajeva zlostavljači u virtualnom svijetu su nasilni i u realnom okruženju. Ali – brojna istraživanja su</i> | T | N |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <p>pokazala kako je velik udio mladih koji su nasilni u virtualnom okruženju nenasilno u realnom svijetu. Ono što su izjavili da im daje „moć“ u virtualnom svijetu i zašto su postali nasilni je ANONIMNOST.</p> | | |
| <p>5. U Hrvatskoj, najčešći oblik elektroničkog nasilja među učenicima je primanje povrjeđujućih ili neprimjerenih poruka.</p> <p>Obrazloženje: Točno. U preko 60% slučajeva riječ je o neprimjerenim porukama. No, nezanemariv je i postotak da se oko 30% slučajeva nasilja odnosi na isključivanje ili izostavljanje iz grupe ili aktivnosti te na objavljivanje i prenošenje povrjeđujućih poruka i materijala tamo gdje ih drugi mogu vidjeti.</p> | T | N |
| <p>6. 17% hrvatskih srednjoškolaca kaže da su prosljeđivali seksualno izazovne materijale poznanika bez njegova pristanka.</p> <p>Obrazloženje: Ova tvrdnja je također točna. Prema rezultatima istraživanja koje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, gotovo 20% srednjoškolaca prosljeđivalo je seksualno izazovne materijale svojih poznanika. Time su, ukoliko se vratimo na prvu tvrdnju, zapravo i oni bili sudionici cyberbullyinga.</p> | T | N |
| <p>7. Nitko od srednjoškolaca nikad ne bi pristajao na ucjenu jer imaju dovoljno godina i znaju što u takvoj situaciji treba učiniti.</p> <p>Obrazloženje: Prema rezultatima istraživanja koje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, gotovo svaki peti adolescent/srednjoškolac sekstao je pod nagovorom ili prisilom, dakle protivno svojoj volji. Iako mnogi od nas vjeruju kako nikad ne bi pristali na takvu situaciju, važno je kod mladih osvijestiti da se svakome može dogoditi, no u tom slučaju važno je obratiti se osobi od povjerenja i potražiti pomoć.</p> | T | N |
| <p>8. Otkrivanje tajni, neugodnih podataka, fotografija i privatnih informacija te njihovo slanje ili objavljivanje na internetu nije oblik elektroničkog nasilja. Ako osoba nije htjela da to bude objavljeno, nije trebala ni slati to nikome!</p> <p>Obrazloženje: Otkrivanje tajni, neugodnih podataka, fotografija i privatnih informacija te njihovo slanje ili objavljivanje na internetu predstavlja oblik elektroničkog nasilja te se na engleskom naziva „outing“. Osoba koja doživljava ovakav oblik nasilnog ponašanja možda je svoje privatne informacije, slike ili drugi sadržaj dijelila osobi za koju je mislila da joj može vjerovati te nije znala da će privatni sadržaj biti objavljen i podijeljen.</p> | T | N |
| <p>9. Elektroničko nasilje češće doživljavaju djevojke u odnosu na mladiće.</p> <p>Obrazloženje: Ovaj odgovor je točan. Prema rezultatima istraživanja Buljan Flander, Dugić i Handabaka (2015) dobiva se podatak da elektroničko nasilje djevojke doživljavaju djevojčice, kao i učenici slabijeg školskog uspjeha te nižeg samopoštovanja.</p> | T | N |
| <p>10. Mladima nikada nije problem reći pošiljateljima seksualno sugestivnih poruka da prestanu to činiti.</p> <p>Obrazloženje: Rezultati istraživanja Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019) pokazuju da gotovo polovina mladih (adolescenata) nikada nisu pošiljateljima seksualno sugestivnih poruka rekli da to prestanu raditi, bez obzira na to kako su se osjećali. Čak i kada mladima to stvara neugodu, ne odluče se na traženje da im osoba više ne upućuje takav sadržaj.</p> | T | N |

Ovu, kao i prethodne aktivnosti, potrebno je zaokružiti ključnim porukama o važnosti prepoznavanja i reagiranja u slučajevima elektroničkog nasilja te osiguravanja načina (samo)zaštite i pružanja podrške.

Istraživačkim projektom „**Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih**“ (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019) dobiveni rezultati pokazuju kako:

- 68,3% mladih se dopisivalo s osobom koju su upoznali online, a čak 34,5% mladih otišlo je na susret s osobom koji su upoznali putem društvenih mreža,
- 58,6% adolescenata primilo je poruke seksualno izazovnog sadržaja te je 42,3% adolescenata razmjenjivalo s drugima seksualno izazovne poruke/fotografije/video uratke
- od mladih koji su sekstali, njih 16,7% je to činilo samo s jednom osobom, 17% s tri ili više osoba, a 3,3% s potpuno nepoznatima
- gotovo polovina adolescenata nikada nije rekla pošiljatelju da prestane bez obzira na to kako su se osjećali
- 17% adolescenata kaže da su prosljeđivali seksualno izazovan video ili fotografiju poznanika bez njegovog pristanka
 - gotovo svaki peti adolescent sekstao je pod nagovorom ili prisilom
- 5,4% adolescenata razmjenjivalo je seksualno izazovan materijal sa znatno starijom osobom
 - o sekstingu ne razgovara ni s kim oko 64,3% adolescenata.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

Pripremljeni sadržaj se može prilagoditi online načinu izvođenja (koristeći mrežne, interaktivne platforme) u slučajevima odvijanja nastave na daljinu.

Rad na ovome području svakako je moguće proširiti te na raspolaganju su mnogi resursi poput:

- veliki broj obrazovnih materijala, iskoristivih za rad sa srednjoškolcima na temu nasilnih oblika ponašanja i sigurnosti u virtualnom okruženju nalazi se na portalu www.medijskapismenost.hr
- priručnik „Sigurnost na internetu“ čiji je nositelj Hrvatska akademska i istraživačka mreža CARNet: https://pilot.e-skole.hr/wp-content/uploads/2016/12/Prirucnik_Sigurnost-na-internetu.pdf
- priručnik „Delete cyberbullyng“ Udruge roditelja „Korak po korak“ dostupan je na sljedećoj poveznici: <http://www.udrugaroditeljapkg.hr/images/prirucnikzaucitelje.pdf>
- veliki broj korisnih edukativnih i interaktivnih materijala za učenike svih dobnih skupina može se pronaći i na mrežnoj stranici Centra za sigurniji internet: www.csi.hr/p/materijali-i-savjeti
- „Priručnik za voditelje programa prevencije nasilja putem interneta“ autorica s Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Osijeku nalazi se na: <http://www.unios.hr/wp-content/uploads/2015/11/Cikes-Prirucnik-za-prevenciju-nasilja-preko-interneta-finale.pdf>

te brojni drugi.

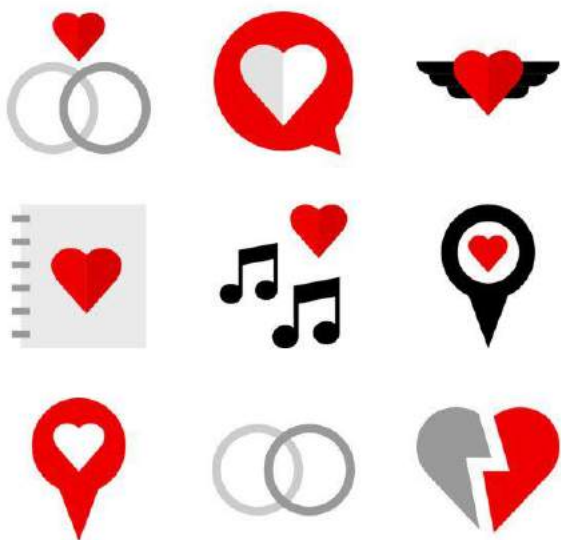
NASILJE U MLADENAČKIM VEZAMA



LJUBAV U DOBA ADOLESCENCIJE – MOŽE LI BURNIJE?

U razdoblju adolescencije većina mladih po prvi puta ulazi u romantične odnose i stvara iskustvo bliskih intimnih odnosa. Romantične veze povezane su s ostvarivanjem razvojnih zadataka i predstavljaju jedno od najvažnijih iskustava tog razdoblja. Iskustvo romantičnog odnosa utječe na razvoj slike o sebi, definiranje rodnog identiteta te predstavlja primarni kontekst za razvoj seksualnosti. Kroz romantične odnose, mladi razvijaju i bliske odnose s vršnjacima i ostvaruju status u vršnjačkoj grupi. Tijekom prvih veza mladi doživljavaju jake i intenzivne emocije, sve im je novo i zanimljivo te mašta, vlastiti osjećaji i želje često iskrivljuju percepciju. No, nismo li svi u tom razdoblju bili pomalo zaljubljeni u ideju traženja prave ljubavi? Nije li za svakog od nas ona prva simpatija i ljubav bila ona „prava“ i „do zauvijek“? Prve ljubavi često ostaju u sjećanju i predstavljaju prve ljubavne lekcije koje pamtimo.

Veze mladih odvijaju se i u izazovnom društvenom kontekstu. Kao društvo okrenuti smo individualizmu i osobnom razvoju, promijenile su se društvene norme vezane uz brak i veze (primjerice, sve kasnije se stupa u tu zajednicu) te smo svjedoci brojnih iskustava bračne nestabilnosti i prolaznosti odnosa. Događa se i digitalna (r)evolucija romantičnih veza! Što mislimo pod time? Potencijalni partneri sve se više traže putem mobilnih „dejting“ aplikacija (npr. Tinder, Badoo, OkCupid, Happn), a predstavljanje intimne veze na vlastitim društvenim mrežama postaje važan dio kulture i javnog priznanja osjećaja. Društvene mreže i razmjenjivanje poruka dio su svakodnevice mladih te oni danas intimne veze započinju, održavaju i prekidaju i u virtualnom svijetu. Tako se pojavio, **GHOSTING** (nagli završetak intimnih odnosa i prekid svake komunikacije putem virtualne tehnologije), **SEXTING** (slanje i primanje poruka, slika i videa seksualnog sadržaja), **SEXPREADING** (osvetničko dijeljenje golih slika partnerice/a na internetu), **INSTAFFICIAL/FBOFFICIAL STATUS VEZE** (prva objava zajedničke fotografije s partnerom na Instagramu ili Facebooku gdje službeno objavljujete vezu) te druga zanimljiva ljubavno-digitalna ponašanja. Virtualni svijet donio je potpuno nove slobode i načine ponašanja u vezama, no treba zapamtiti kako potreba za ljubavlju i stvaranjem bliskih intimnih odnosa ostaje ista.



Ljubavne veze su za mlade **početni temelji** za **ostvarivanje ljubavi i partnerstva u odrasloj dobi**. Upravo zato čini se važnim osvještavati kod učenika i poučavati ih o tome **što je kvalitetan romantičan odnos**, kako **uspješno komunicirati i usklađivati svoje potrebe** s partnerom/icom te kako **prepoznati i odgovarajuće reagirati na nasilje** u intimnim odnosima.



Pokušajte se prisjetiti svog prvog ljubavnog iskustva. Razmislite i odgovorite na sljedeća pitanja:

- Koje asocijacije vam se javljaju kada se sjetite vašeg iskustva?
- Što ste tada sve osjećali, koje emocije su vam ostale u sjećanju?
 - Što su vas ta iskustva naučila o ljubavi i partnerstvu?



ŠTO KADA U LJUBAVNU VEZU MLADIH UŠETA NASILJE?

Adolescenti imaju vrlo malo ili nimalo iskustva u partnerstvu što može dovesti do poteškoća u rješavanju problema u vezi. Zbog neiskustva, pojedine oblike nasilja (primjerice ljubomoru, pretjeranu kontrolu ili posesivno ponašanje) mogu interpretirati kao znakove ljubavi. Ranjivi su i zbog svoje dobi jer razvojno imaju poteškoća s procesuiranjem posljedica i regulacijom emocija, a neugodna iskustva u vezi utječu na njihov razvoj slike o sebi. Veze mladih mogu dovesti i do zanemarivanja odnosa s prijateljima i obitelji, pri čemu dolazi do čitavog niza nepovoljnih posljedica i u tom području. Za sve navedeno možemo reći da su **ključni čimbenici koji doprinose pojavi nasilja u vezama mladih**, a u tablici koja slijedi nalaze se ostali **rizici razvrstani po životnim područjima**.

| OSOBA | OBITELJ | VRŠNJACI | ŠKOLA I ZAJEDNICA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Nisko samopouzdanje i samopoštovanje Nesigurna ili preokupirana privrženost ljubavnom partneru Depresija, anksioznost, suicidalne misli i ponašanja Delinkventna i rizična ponašanja Konsumacija opojnih sredstava Neprepoznavanje određenih oblika ponašanja kao nasilje Stereotipna uvjerenja o muško-ženskim odnosima Slabe komunikacijske vještine Teškoće u izražavanju emocija Slabe vještine rješavanja sukoba pregovaranjem Pozitivan stav prema nasilju i tolerancija nasilnog ponašanja | <ul style="list-style-type: none"> Iskustvo viktimizacije u obitelji (svi oblici nasilja, zanemarivanja ili zlostavljanja) Iskustvo svjedočenja partnerskom nasilju roditelja Nedostatak roditeljske podrške i ljubavi Manjak roditeljskog nadzora | <ul style="list-style-type: none"> Iskustvo vršnjačkog nasilja Seksualno zlostavljanje od strane vršnjaka Druženje s devijantnim i/ili nasilnim vršnjacima Ako mlada osoba ima prijatelja s iskustvom nasilja u vezi ili ako se druži s osobama koje čine nasilje u vezi Izoliranje partnera od vršnjaka | <ul style="list-style-type: none"> Niska privrženost školi Tolerantnost prema nasilju Medijske poruke o prihvatljivosti nasilja u intimnim vezama Lošije akademsko postignuće i školski uspjeh |
| O'Keefe, 2005; ; Ackard i sur 2007; Ajduković, Ručević, 2009; Van Ouytsel, Ponnet, Walrave. 2017 | O'Keefe, 2005; Offenbauer, Bachalter, 2011; Earnest, Brady, 2016; Hébert i sur., 2017 | Arriaga, Foshee, 2004; Vézina, Hébert, 2007; Ajduković, Ručević, 2009; Hébert i sur., 2017 | Ajduković, Ručević, 2009; Foshee i sur. 2011 |

Predstavljene rizične čimbenici daju dobar smjer (preventivnog) rada s učenicima, a s ciljem **jačanja njihovih potencijala i resursa te čimbenika zaštite** (kao što su socijalno-emocionalne vještine, pozitivna slika o sebi, medijsko opismenjavanje, privrženost školi i dr.).

NASILJE U MLADENAČKIM VEZAMA definira se kao fizičko, psihološko, ekonomsko, seksualno i digitalno ponašanje koje može nanijeti emocionalnu, fizičku i/ili socijalnu štetu potencijalnom, trenutnom ili bivšem partneru/ici.

Radi se o **obrascu zlostavljajućih i prijetećih ponašanja** čiji je cilj zadobivanje **moć i zadržavanje kontrole** nad drugom osobom.

Važno je istaknuti da je obrazac nasilnih ponašanja u vezi mladih najčešće uzajaman, može se dogoditi prije, tijekom i nakon veze, biti jednokratna događaj ili dugotrajan čin te može uključivati jednu ili više vrsta nasilja.



FIZIČKO NASILJE obuhvaća sva ponašanja koja uzrokuju tjelesnu bol i/ili ozljedu.

Primjerice: šamaranje, bacanje stvari na partnera/icu, udaranje, guranje, čupanje za kosu, uništavanje stvari, naguravanje, snažan stisak, sputavanje i sl.

PSIHIČKO NASILJE obuhvaća sva ponašanja koja imaju cilj kontrolirati, zastrašiti i izolirati osobu u vezi te nanose emocionalnu povredu.

Primjerice: vrijeđanje, omalovažavanje, vikanje, prijetnje, manipulacije, ismijavanje izgleda i ponašanja, posesivna ljubomora, naređivanje, ponižavanje, psovanje, zabrana izlazaka i druženja s drugima, nazivanje pogrđnim imenima, zanemarivanje, ucjenjivanje temeljeno na osjećajima, postavljanje uvjeta, ignoriranje mišljenja, vršenje pritiska, nepoštivanje prava i želja partnera/ice.

DIGITALNO NASILJE U VEZAMA obuhvaća različite oblike psihičkog nasilja prije čemu je tehnologija dodatni alat za kontroliranje i zastrašivanje partnera/ice.

Primjerice: nadziranje ponašanja i provaljivanje u profile na društvenim mrežama, ostavljanje ili objavljivanje prijetećih poruka širenje glasina o partneru, dijeljenje privatnih/sramotnih fotografija ili video materijala, sextortion (prijetnja da će osoba prosljediti seksualne fotografije partnera), sexpreading (osvetnička pornografija) čitanje poruka, virtualne prijetnje, obasipanje porukama.

SEKSUALNO NASILJE obuhvaća sva ponašanja koja predstavljaju seksualno uznemiravanje i prisilu.

Primjerice: seksualno iskorištavanje, silovanje, prisiljavanje na spolni odnos, prisiljavanje na odnos bez zaštite.

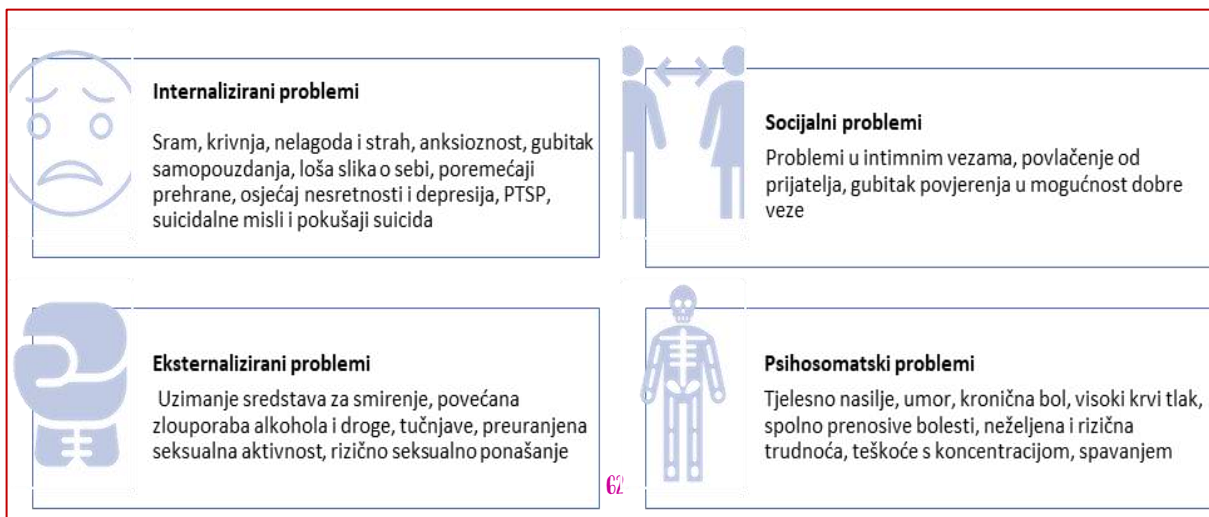
EKONOMSKO NASILJE obuhvaća sva ponašanja koja predstavljaju nejednaku kontrolu nad resursima te uskraćivanje pristupa novcu ili edukaciji.

Primjerice: uzimanje novca, uništavanje stvari, uskraćivanje ili zabranjivanje odlaska u školu ili na posao, kupovanje poklona i ucjenjivanje.

ŠTO NAM GOVORE PODACI ISTRAŽIVANJA U OVOM PODRUČJU?

Unazad deset godina istraživanja u Hrvatskoj kontinuirano izvještavaju o **visokoj zastupljenosti počinjenog i doživljenog nasilja** koja se, ovisno o broju ispitanih srednjoškolaca, kreće u stopama **od 40 do 60%**. Najprisutniji su oblici psihičkog nasilja prema partneru/ici, a brojke ukazuju i na prisutnost fizičkog i seksualnog nasilja (ali u manjoj mjeri). Posebice su zabrinjavajući podaci da neka istraživanja pokazuju na nisku osviještenost adolescenata o tome koji su nasilni obrasci ponašanja u vezi te tolerancija na nasilje s njihove strane (Hodžić, 2007; Ajduković, Ručević, 2009; Ajduković, Low, Sušac, 2011; Bijelić, 2016; Pavlović, 2020).

Kontinuirana istraživanja nasilja u mladenačkim vezama od 2004. godine provodi organizacija CESI (Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje) te se na njihovim mrežnim stranicama mogu pronaći izvještaji dosadašnjih studija te korisni i interaktivni materijali za rad s učenicima na ovu temu (<http://www.cesi.hr/>). Također, kvalitetne edukativne aktivnosti i programe provodi i Ženska soba – Centar za seksualna prava (<https://zenskasoba.hr/hr/zenska-soba/>) i organizacija Status M – Za društvo nenasilja, inkluzije i rodne ravnopravnosti (<https://www.status-m.hr/>). U istraživanju „Pozitivan razvoj adolescenata u Hrvatskoj“ iz 2019. godine koje je provedeno s 10.138. srednjoškolaca iz cijele Hrvatske pokazalo se da je 40,1% njih u partnerskoj vezi pri čemu 1/3 njih navodi partnersko nasilje. Osim što rezultati ukazuju da velik dio adolescenata ima iskustvo romantičnih odnosa, rezultati su i ukazali je 23,4% svih mladih seksualno aktivno (PrevLab, 2019). Jedno od najnovijih istraživanja iz 2020. godine „Svijest i Stavovi srednjoškolskih učenika prema nasilju i intimnim partnerskim vezama mladih“ (Pavlović, 2020) koje je provedeno na uzorku od 458 mladih putem online upitnika iz cijele Hrvatske, pokazalo je da su mladi svjesni neprihvatljivosti nasilnih ponašanja u vezi. Zanimljivi su i podaci vezani uz digitalno nasilje u vezi gdje je primjetno kako su djevojke u većoj mjeri izložene seksualnim komentarima i prijetnjama na društvenim mrežama. U situacijama digitalnog nasilja u vezama (kontrole, dijeljenja lozinku, sexpreadinga ili seksualnog uznemiravanja), najčešća reakcija mladih je samostalno rješavanje situacije ili blokiranje pošiljatelja. Kontroliranje u vezi kroz pretjerano slanje poruka i zahtijevanje od partnera/ice da odgovori istog trena, 50,7% njih ne smatra nasilnim ponašanjem.



Istraživanja nam šalju jasnu poruku o prisutnosti nasilja u mladenačkim vezama. Doživljavanje i činjenje nasilja predstavlja ozbiljan rizik za mentalno i fizičko zdravlje učenika jer se odvija paralelno s razvojem mlade osobe. Brojne su negativne posljedice koje mogu imati utjecaj na kvalitetu sadašnjeg života, ali i na život u mladenaštvu te odrasloj dobi. Iskustva viktimizacije i naučeni nasilni obrasci često se nastavljaju i u odraslim partnerskim odnosima.

* * *

Pozitivan razvoj mladih važan je cilj svakodnevnog djelovanja svih odraslih koji se susreću s njima.

Nasilje u mladenačkim vezama u velikoj je mjeri prisutno među mladima te je na odraslima odgovornost da budu osviješteni i educirani po tim pitanjima, ali i da stvaraju uvjete u okviru kojih će osnaživati učenike za prepoznavanje neprihvatljivih oblika ponašanja i traženje pomoći kada im je ona potrebna.

Stoga neka preventivne aktivnosti iz nastavka budu dodatni poticaj i pomoć prilikom poučavanja i vođenja učenika za ostvarivanje kvalitetnih i nenasilnih romantičnih odnosa.



AKTIVNOST: „BAJKE I MITOVI“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku osvijestiti i promisliti o mitovima o romantičnoj vezi te propitati vlastita uvjerenja o rodnim stereotipima.



Aktivnost se provodi na način da se učenicima predstavljaju tvrdnje koje govore o mitovima o romantičnim odnosima i nasilju. Prije provedbe potrebno je pripremiti tvrdnje na način da se svaka može izrezati i učenici ih izvlače (iz kutije, posude, s hrpe) te obrazlažu svoje (ne)slaganje s istima ili se oblikuju u radni listić kojeg ispunjavaju na individualnoj razini. Neovisno o modalitetu izvedbe aktivnosti, važno je na razrednoj razini potaknuti argumentiranu raspravu te za svaku tvrdnju ponuditi točne i relevantne informacije (objašnjenja se nalaze u tabličnom prikazu u nastavku). Također, ključno je prenijeti poruku i naglasiti učenicima kako su imali priliku čuti različite mitove o romantičnim vezama i nasilju u istima, a koji se i dalje učestalo javljaju. Preispitivanje vlastitih uvjerenja jedno je od polazišnih točaka u izgradnji kvalitetnih odnosa s drugima.

| | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><i>Nasilje i ljubav ne idu zajedno.</i></p> <p>Na prvi pogled čini se kako su ljubav i nasilje potpuno različiti te da ne mogu biti dio istog odnosa. No, stvarnost je drugačija i odnosi s drugim ljudima donose puno izazova jer smo svi različiti. Ponekad ljudi vjeruju u to da oni koji vrše nasilje tako pokazuju svoju ljubav. Ne kaže se uzalud „ljubav je slijepa“ jer neke osobe mogu osjećati tako snažnu ljubav da ne vide neke nasilne oblike ponašanja koje čine ili doživljavaju. Važno je znati kako nitko ne zaslužuje doživljavati nasilje u vezi, ali da je nasilje nekada teško prepoznati zbog osjećaja prema drugoj osobi.</p> |
| 2. | <p><i>Ljubomora je znak ljubavi.</i></p> <p>Ljubomora se javlja kada mladić ili djevojka misle da njihovu vezu ugrožava treća osoba, bilo to stvarno ili ne. Ljubomora je pokazatelj nesigurnosti u sebe i u partnera/icu. Često je to način kontroliranja druge osobe te je ne treba miješati s pokazivanjem ljubavi.</p> |
| 3. | <p><i>Muškarci su po prirodi nasilniji.</i></p> <p>Nitko nije po prirodi manje ili više nasilan. Nasilne obrasce možemo naučiti kroz poruke i ponašanja koje primamo od strane svoje obitelji ili društva. Društvo ponekad šalje poruke da su muškarci ti koji su snažniji i agresivniji od žena. Važno je znati da čak i ukoliko naučimo rješavati razmirice samo nasilnim putem, to je moguće promijeniti te učiti pozitivnije načine rješavanja sukoba (kao što su pregovaranje i izražavanje vlastitih osjećaja JA-porukama).</p> |
| 4. | <p><i>Zaljubljenost i ljubav su isto.</i></p> <p>Zaljubljenost i ljubav su često sinonimi i teško ih je razlikovati. Zaljubljenost je snažan osjećaj koji doživljavamo na početku veze. Kada smo zaljubljeni, osjećaji su toliko snažni da često idealiziramo osobu s kojom smo u vezi, stalno razmišljamo o partneru/ici i provodili bi cijelo vrijeme skupa.</p> |

| | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Ljubav je dublji osjećaj koji dolazi nakon faze zaljubljenosti, temelji se na kvalitetnom odnosu i poštovanju i prihvaćanju druge osobe kakva jest. Kroz ljubav partner/ica pokreće najbolje u nama i zajedno se razvijamo kao osobe. |
| 5. | <i>Kao u svim romantičnim komedijama, dečki trebaju obasipati cure znakovima pažnje.</i> Kvalitetna veza temelji se na tome da obje osobe jednako daju i primaju znakove pažnje. Ponekad nam društvo nameće da znakove pažnje (npr. cvijeće, čokoladu) trebaju više davati muškarci. Djevojke isto tako trebaju u jednakoj mjeri kroz znakove pažnje pokazivati da im je stalo do dečka. |
| 6. | <i>Kad si u vezi moraš stalno provoditi vrijeme s dečkom/djevojkom.</i> Ljubavna veza je samo jedan dio našega života i zbog nje ne treba zanemariti ostale društvene aktivnosti. To što smo u vezi, ne znači da nam ne trebaju drugi ljudi i odnosi s njima, pa tako i s prijateljima. |
| 7. | <i>Jedan šamar se neće ponoviti.</i> Sigurno ste više puta mogli čuti izjave poput „Svakom se dogodi da jednom izgubi živce i ljudi misle kako se to sigurno neće više ponoviti“. No, podaci pokazuju da kada jednom započne, nasilje u vezi se gotovo uvijek ponavlja, postaje češće i pojačava se. Osoba koja se nasilno ponaša na taj način pokušava steći moć i kontrolu u odnosu, ali zapravo tako pokazuje svoju nemoć da drugačije riješi probleme za koje osjeća da postoje u vezi. Zato je vrlo velika vjerojatnost da će se ponovo ponašati nasilno u situaciji u kojoj ne zna kako riješiti problem. |
| 8. | <i>Ako želiš prekinuti nasilnu vezu, to je lako učiniti.</i> Podaci pokazuju kako je mladoj osobi teško napustiti nasilni odnos jer su u strahu da će im se nasilnik osvetiti, ozlijediti ih, pa čak i ubiti. Mladi često nemaju dovoljno podrške i razumijevanje iz okoline, a može se događati da nasilni partner/ica uspije izolirati žrtvu od onih koji bi joj mogli pružiti podršku. Djevojke i mladići u vezi u kojoj ima nasilja zapravo žele da se partner/ica prestane nasilno ponašati, ali ne žele izgubiti ljubav i bliskost. Iz tog razloga im je teško napustiti vezu u kojoj trpe i nesretni su. Nadaju se da će nasilje prestati, ali to se ne događa bez pomoći od strane drugih prijatelja i odraslih osoba. |
| 9. | <i>Samo jednom se voli.</i> Kada se zaljubimo, osjećamo da možemo sve na svijetu i da je to prava osoba za nas. No, stvarnost je takva da se naš život i mi neprestano mijenjamo. Kako se mijenjamo mi, mijenjaju se naše želje, odnosi, naši pogledi na svijet. Iako prekidi veza mogu biti bolni i neugodni, dobra je vijest da se čovjek može zaljubiti više puta. |
| 10. | <i>Dečki moraju napraviti prvi korak i pristupiti djevojci.</i> I mladićima i djevojkama jednako je teško pristupiti osobi koja im se sviđa. Uvjerenje da mladić uvijek treba napraviti „prvi korak“ proizlazi iz stava da su muškarci dominantan spol. Takva i slična uvjerenja potiču i održavaju nejednakost među spolovima. Odgovornost za „prvi korak“ podjednako je i na mladićima i na djevojkama. |
| 11. | <i>Ako se volite, neće se svađati.</i> Neslaganje je sastavni dio svakog odnosa i prirodno je da, kada se družimo s nekime, dolazi do razmirica. U takvim situacijama, važno je ne vrijeđati osobu i jasno izraziti svoje osjećaje i potrebe. |

| | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Budite usmjereni na zajedničko rješenje, a ako je svađa u nekom trenutku previše intenzivna, dobro je prekinuti razgovor i nastaviti ga kasnije. |
| 12. | <i>Ako se volite, stalno ćete provoditi vrijeme zajedno i imati iste interese.</i> Ljubavna veza je samo jedan dio našega života i zbog nje ne treba zanemariti ostale društvene aktivnosti. To što smo u vezi, ne znači da nam ne trebaju drugi ljudi i odnosi s njima te neke aktivnosti koje provodimo sasvim sami bez partnera/ice. Važno je brinuti o sebi i izdvojiti vrijeme za sebe, za biti sami sa sobom. |
| 13. | <i>Prava veza mora uključivati seks.</i> Bliskost i povezanost s partnerom/icom može se postići i bez spolnog odnosa. Ako osoba još nije spremna na seks, to je njeno/njegovo pravo i treba ga poštivati. |
| 14. | <i>Uvijek moram znati gdje je moj dečko/djevojka.</i> Jedno od temeljnih prava u vezi je pravo na slobodu te kršenje tog prava narušava kvalitetu odnosa. Stalno provjeravanje i praćenje partnera /ice oblik je kontrole i ograničavanja njegove/njezine slobode, a ne pokazivanje pažnje i ljubavi. |
| 15. | <i>Kada si u vezi moraš sextati s dečkom/djevojkom.</i> Sextanje može biti uzbudljivo i zanimljivo, ali sextatati treba pažljivo i s osobom u koju imate potpuno povjerenje. Važno je imati na umu kako se seksualna poruka koju pošaljete može zloupotrijebiti i sadržaj ostati pohranjen na internetu. Osoba može screenshotati tvoju sliku, a i neke aplikacije ne brišu u potpunosti sav sadržaj. Ako nemate povjerenja u osobu ili osjećate nelagodu i pritisak, pažljivo razmislite prije nego pošaljete poruku. Iako je uzbudljivo, sextanje može biti i rizično te dovesti do niza neugodnih posljedica. |
| 16. | <i>Za osobu koju voliš trebaš biti spreman učiniti sve.</i> Ovaj mit podsjeća na ljubavne priče poput Romea i Julije. Osoba s kojom smo u vezi nam puno znači i trebali bismo biti spremni udovoljiti svim njezinim željama i potrebama. No, iza ovakvih zahtjeva, može se skrivati nasilje poput manipulacije ili emocionalnog ucjenjivanja. Kada smo u vezi, važno je biti jedan drugome uzajamna podrška, no ako dečko/cura traži od vas nešto što izaziva neugodu ili se ne slaže s vašim mišljenjem i stajalištima, ne trebate to napraviti. |
| 17. | <i>Nasilje u vezi se događa samo djevojkama.</i> Mladići također mogu biti žrtve nasilja u adolescentskim vezama, a najčešće doživljavaju psihičko nasilje. Ponekad čak mladićima može biti teže priznati da su žrtve zbog (potencijalnog) ismijavanja i srama. Također, istraživanja su pokazala kako je nasilje u mladenačkim vezama često uzajamno te ga čine oba partnera. |
| 18. | <i>Prava ljubav se mora dijeliti na društvenim mrežama.</i> Kada ste zaljubljeni, to želite dijeliti s cijelim svijetom i očekivano je da objavljujete zajedničke fotografije s partnerom/icom. No, mit je da „veza ne postoji“ ili da „nije dobro“ ako ne postoje zajedničke objave. Sasvim je u redu birati koji i koliko sadržaja ćemo dijeliti s drugima. Neke fotografije možemo samo zadržati za našu privatni album. :) |

AKTIVNOST: „RECEPT DOBRE VEZE“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku promisliti o obilježjima (ne)kvalitetne ljubavne veze te osvijestiti vlastita očekivanja i uvjerenja o partnerskom odnosu.



Aktivnost se započinje postavljanjem učenicima sljedećih pitanja: „Prema vašem mišljenju, koji bi bio dobar recept za ljubavnu vezu?“ i „Koje sastojke ljubavna veza mora imati da bi bila zdrava i kvalitetna?“. Njihovi odgovori se zapisuju te se o istima povede kratka zajednička rasprava (koliko se razlikuju ili su međusobno slični u vlastitim promišljanjima, koji su „ključni sastojci“, drže li se tih recepata prilikom upuštanja u romantične odnose i slično).

U nastavku se učenici podijele u skupine (dvije, četiri ili šest, ovisno o broju prisutnih), dodijele im se veći papiri/posteri na kojima za pojedine grupe piše „RECEPT DOBRE VEZE“, a za druge „RECEPT ZA LOŠU VEZU“. Grupe imaju zadatak navesti što više sastojaka (dobrih ili loših), odnosno ponašanja i osobina koje (ne) žele kod potencijalnih partnera/ica te, na kraju, napisati koji je „tajni sastojak za uspješnu vezu“ ili „tajni sastojak da u vezi dođe do prekida“. Po završetku, učenici predstavljaju svoje radove i potiče se zajednička rasprava u odnosu na izloženo.

Aktivnost se zaokružuje ključnom porukom kako se u kvalitetnoj vezi partneri osjećaju ugodno i sigurno, vlada međusobno poštovanje, povjerenje i uvažavanje te osobe zadovoljavaju svoje potrebe i ostvaruju svoja prava. Neke od ključnih karakteristika dobrih i zdravih veza, a koje je važno prenijeti i učenicima, nalazi se u nastavku.

Obostrano povjerenje, uzajamno poštovanje i ljubav, čuvanje privatnosti, uvažavanje osobnog prostora, prihvaćanje, ravnopravnost, izražavanje svojih želja i potreba, sloboda izbora, sigurnost, otvorena i iskrena komunikacija, učinkovito rješavanje nesuglasica i problema, međusobno pružanje podrške...



AKTIVNOST: „OD ROMANTIKE DO DRAME“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku osvijestiti različite razloge zbog kojih dolazi do prekida veze te promisliti o načinima pomoći u tim razdobljima.



Učenicima se podijeli radni listić iz nastavka („Od romantike do drame“) te ih se pozove na njegovo samostalno ispunjavanje.

„Ljubavne veze često započnu burno i intenzivno, a sve nam je u vezi te osobe novo i zanimljivo. No... Nakon nekog vremena, možemo odlučiti kako više nećemo biti u tom partnerskom odnosu ili osoba može odlučiti da ne želi ostati s nama. Taj trenutak je bolan i neugodan za obje strane u vezi. Mudro je razmisliti i „naoružati“ se alatima koji mogu biti prva pomoć u trenucima prekida.“

- Kada osoba ima pravo prekinuti vezu?

- Koji su razlozi zbog kojih bi ti prekinuo/la vezu?

- Što misliš kako se osjeća osoba koja prekida vezu?

- Što misliš kako se osjeća osoba s kojom je netko prekinuo?

- Tko ti može pomoći nakon što prekineš vezu?

- Što možeš raditi kako bi si olakšao/la razdoblje prekida?

Po završetku samostalnog ispunjavanja, s učenicima se razgovara o njihovim napisanim odgovorima. Prilikom analiziranja razloga za prekidanje ljubavne veze, potrebno je iste povezati sa sadržajem prethodne aktivnosti tj. elementima (ne)kvalitetne i (ne)zdrave veze. Nadalje, učenike se potiče na promišljanje o strategijama nošenja u situacijama završavanja partnerskog odnosa. Prenosi im se poruka kako prekidi veze mogu i često potiču puno neugodnih emocija, ali da uvijek postoje mnogobrojni (zdravi i učinkoviti) načini kako si mogu pomoći. Primjerice, razgovor s bliskim osobama i članovima obitelji, zajedničke aktivnosti s prijateljima, kreativno izražavanje poput crtanja ili pisanja, gledanje omiljene serije ili čitanje knjige, šetnja, slušanje glazbe, usmjeravanje misli na pozitivne stvari u životu i na naučene lekcije iz bivše veze i dr.



AKTIVNOST: „LJUBAV NE BOLI“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku prepoznati različite vrste nasilja u mladenačkim vezama te osvijestiti posljedice koje mogu proizaći iz istih.



Na samome početku učenicima se podijele radni listovi iz nastavka („Ljubav ne boli“) na kojima mogu raditi samostalno ili u manjim grupama. Pripremljeni scenariji opisuju nasilna ponašanja u vezama te, kroz pridružena pitanja, učenike se potiče na prepoznavanje posljedica i usmjerava ih se prema kritičkom promišljanju o načinima rješavanja problemskih situacija.

Nakon dijeljenja napisanog i zajedničke rasprave na razrednoj razini, voditelj ispisuje (na ploči ili većem papiru/plakatu) od strane učenika prepoznate **NEGATIVNE POSLJEDICE NASILJA U MLADENAČKIM VEZAMA** te **KONSTRUKTIVNE NAČINE RJEŠAVANJA PROBLEMA** u partnerskim odnosima. Ukoliko se ne dođe do tih odgovora, važno je učenike upoznati s vrstama nasilja u ljubavnim odnosima mladih te pojavnim oblicima u okviru istih (fizičko, psihičko, seksualno, ekonomsko, digitalno nasilje), kao i naglasiti posljedice koje su mnogostruke i obuhvaćaju brojna područja funkcioniranja osobe (psihosomatske teškoće, socijalni te eksternalizirani i internalizirani problemi). Sadržaj o navedenom se može pronaći u početnom, teorijskom dijelu ovog poglavlja.



Predložci radnih listova, „Ljubav ne boli“

Josip i Klara hodaju već pet mjeseci. Idu u istu školu, ali u različite razrede. Klara ima 15, a Josip 17 godina. Provode puno vremena zajedno i za tu večer su dogovorili izlazak u kino. Kada su se našli, Josip je odmah reagirao na Klarin izgled rekavši joj kako super izgleda, ali da joj je ta suknja preuska. Istaknuo je kako bi sljedeći put mogla malo bolje razmisliti što će obući. Klara nije znala što odgovoriti te je odmah skrenula s teme. Rekla je Josipu kako je na putu do kina srela Ivana, dečka s kojim sjedi u razredu i da su kratko popričali. Josip je pomalo burno reagirao na Klarinu priču, čvrsto joj stisnuo ruku i naglasio da ne bi trebala puno razgovarati s drugim dečkima jer joj se sigurno svi upucavaju. Klara je odgovorila kako nije u pravu te da ne želi raspravljati o Ivanu. Nakon toga su otišli u kino. Dok su gledali film, Josipu je stalno vibrirao mobitel i odgovarao je na poruke. U jednom trenutku otišao je na zahod te je ostavio stvari kod Klare da ih pričuva. Ona je iskoristila trenutak i brzo provjerila njegove WhatsApp i Instagram Direct poruke. Vidjela je da se samo dopisuje s prijateljem iz razreda i to ju je umirilo. Nakon kina, Josip je otpratio Klaru kući.

- Što je problem?
 - Prepoznajete li neka nasilna ponašanja? Ako da, koja?
 - Što mislite, kako se Klara osjeća i što bi trebala učiniti?
 - Što mislite, kako se Josip osjeća i što bi trebao učiniti?
 - Na koji način bi Josip i Klara mogli poboljšati opisanu situaciju?
- Događaju li se ovakve situacije u stvarnosti? Koliko često, po vašem mišljenju?

Petri se sviđa Nikola, oboje imaju 16 godina i idu u isti razred. Vole provoditi vrijeme zajedno, često se družu nakon škole te nedavno su se počeli dopisivati i sextati. Jednu večer je Petra odlučila iznenaditi Nikolu te poslati mu svoju sliku u grudnjaku i gaćicama. On je odmah uzvratio istom porukom te je poslao sliku gdje je bez majice. Petra i Nikola su se nastavili svakodnevno dopisivati i nakon dva tjedna započeli su vezu. Prvi mjesec dana odlično su se slagali, no Petri je smetalo što se Nikola družu sa svojim prijateljima i što idu svaki drugi dan na nogomet. Čim bi završili sa školom slala mu je poruke i ljutila se ako ne bi odmah odgovorio. Jednom joj Nikola nije odgovorio na poruku cijelo popodne, a vidjela je da je online. Bila je ljuta na njega te kad su se vidjeli, gurala ga je od sebe i rekla da je budala. Željela se s njime dopisivati cijele dane, kako bi mu na taj način pokazala da joj je stalo i da stalno misli na njega. Nikola je odmah na početku veze tražio Petru lozinku od Instagrama, objašnjavajući kako je u redu da to zna s obzirom da su u vezi. A, i, nije mu se sviđalo što joj drugi dečki iz škole lajkaju slike. Nakon tri mjeseca, Nikola je odlučio prekinuti vezu jer mu je smetalo stalno Petrino provjeravanje te da se više ne može družiti s prijateljima kada to želi. Petru je to jako naljutilo te je sa svim curama u razredu podijelila Nikolinu fotografiju gdje je samo za nju pozirao u boksericama. Sljedeći dan u školi, saznajući što je ona napravila, Nikola je podijelio Petrinu intimnu fotografiju. Svi u razredu su ih ismijavali.

- Što je problem?
 - Prepoznajete li neka nasilna ponašanja? Ako da, koja?
 - Što mislite, kako se Petra osjeća i što bi trebala učiniti?
 - Što mislite, kako se Nikola osjeća i što bi trebao učiniti?
 - Na koji način bi Petra i Nikola mogli poboljšati opisanu situaciju?
- Događaju li se ovakve situacije u stvarnosti? Koliko često, po vašem mišljenju?

Roko i Ivana su u vezi sedam mjeseci. Roko ide u 3. razred tehničke škole, a Ivana ide u 2. razred ekonomske škole. Svaki dan nakon nastave, Ivana čeka Roka ispred škole jer želi da svaki trenutak provode zajedno. Sigurna je da ako će biti stalno zajedno, onda će se i više voljeti. Ivana je primijetila kako Roko u posljednje vrijeme spominje seks i to je često tema njihovih razgovora. Jedan dan su nakon nastave ostali na klupi u parku i počeli se ljubiti. Roko je kratko komentirao kako je već vrijeme da „konzumiraju vezu jer hodaju jako dugo“. Dodao je da mu za dva tjedna roditelji odlaze u vikendicu i imat će prazan stan što može biti dobra prilika da budu sami. Ivana je rekla kako mora još malo razmisliti i da se ne osjeća spremnom. Roko se nakon njezine izjave naljutio i rekao da ju previše voli te da zna da intimni odnos dodatno učvrstiti njihovu vezu. Nakon toga su otišli kući, a Ivana je ostala zabrinuta i zbunjena. Osjeća da voli Roka, no boji se da će ju ostaviti ako ne spava s njim.

- Što je problem?

- Prepoznajete li neka nasilna ponašanja? Ako da, koja?
- Što mislite, kako se Ivana osjeća i što bi trebala učiniti?
- Što mislite, kako se Roko osjeća i što bi trebao učiniti?
- Na koji način bi Ivana i Roko mogli poboljšati opisanu situaciju?
- Događaju li se ovakve situacije u stvarnosti? Koliko često, po vašem mišljenju?

AKTIVNOST: „NE ZNAČI NE“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku osvijestiti izazove vještine zauzimanja za sebe te prepoznati važnost postavljanja granica i pregovaranja u intimnim odnosima.



Učenici se podijele u parove te u okviru istih odrede tko će biti osoba A, a tko osoba B. Nakon toga im se daje uputa da će osobe A nešto tražiti, a osobe B im to odbijati dati. Osobe A izabiru neki predmet na osobi B koji će tražiti te koriste sve nenasilne strategije nagovaranja da dobiju navedeno. Nakon dvije minute, uloge se mijenjaju. Učenike se pozove da zapamte kako su se osjećali u svakom dijelu aktivnosti.

U nastavku aktivnosti, svaki par i dalje izmjenjuje uloge (protekom vremena od dvije minute) te im se dodjeljuje jedan od sljedećih zadataka:

- *Osoba A je osoba koja želi stalno provoditi vrijeme s osobom B i nagovara ju da provode.*
 - *Osoba A je osoba koja želi seks, a osoba B to ne želi i odbija.*
 - *Osoba A želi prekinuti vezu.*
 - *Osoba A želi da joj se osoba B stalno javlja i odgovara na poruke.*
 - *Osoba A želi da joj osoba B da svoju Instagram lozinku.*

Završetkom, voditelj potiče zajedničku raspravu s pitanjima učenicima o tome kako su se osjećali u pojedinim ulogama, koja im je bila lakša tj. teža, jesu li uspjeli odbiti ponude u drugom krugu aktivnosti i na koji način, koje sve argumente su koristili u nagovaranju osobe, mogu li ove situacije iskoristiti za događaje u stvarnom životu itd.

Učenicima je važno naglasiti kako imaju pravo **POSTAVLJATI GRANICE U VEZAMA** i **IZRAZITI SVOJE MIŠLJENJE** kada ne žele pristati na zahtjeve partnera/ice. Usvajanje i vježbanje **KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA** (poput slušanja, govorenja iz „JA“, postavljanje pitanja, pregovaranje i sl.) pomaže u kvalitetnom i učinkovito zauzimanju za sebe, za ono što je osobi važno i za svoje potrebe.



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Ukoliko postoje mogućnosti, zasebno područje rada s učenicima može biti usmjereno razvoju i/ili unaprjeđivanju njihovih **komunikacijskih vještina**, a u kontekstu međuljudskih odnosa, poučavanje ih **PREGOVARANJU**, **AKTIVNOM SLUŠANJU** i **JA-GOVORU**. Prijedlozi koraka za usvajanje i poboljšanje navedenih vještina nalaze se u nastavku.

Aktivno slušanje je važna (komunikacijska) vještina koja uključuje napor osobe da zaista razumije što joj sugovornik želi reći. Koraci u aktivnom slušanju/ vježbanju ove vještine su:

1. prikladno si udaljen/a od druge osobe
2. okrenut/a si prema drugoj osobi
3. održavaš kontakt očima
4. pokazuješ sugovorniku da ga slušaš neverbalno (npr. kimaš glavom, smješkaš se, položajem tijela pokazuješ zainteresiranost)
5. pokazuješ sugovorniku da ga slušaš verbalno (primjerice, govoriš „da“, „slušam te“), postavljaš pitanja ukoliko ne razumiješ ili su ti potrebne dodatne informacije, parafraziraš i slično.

I, važno je zapamtiti:
„Čujemo ušima, a slušamo umom!“

Prilikom **pregovaranja** s drugom osobom, a s ciljem rješavanja problema i/ili sukoba, potrebno je:

- međusobno se otvoreno slušati, bez upadanja u riječ
 - poštivati mišljenja obje strane
- uzeti si vrijeme za promisliti o tome što je druga osoba iznijela
 - pokušati razumjeti kako se druga osoba osjeća
- izbjegavati međusobno okrivljavanje, upiranje „prstom u krivca“
- pokušati postići kompromis ili, još bolje, suradnjom doći do rješenja koje će odgovarati svima.

Na koji način oblikovati **JA-poruku**? Osnovne komponente su:

1. navesti konkretno ponašanje koje nam smeta ili na bilo koji način ugrožava
2. navesti posljedice tog ponašanja
3. navesti osjećaje koje je izazvalo to ponašanje
4. navesti „alternativno“ ponašanje odnosno ponašanje koje želimo.



AKTIVNOST: „JESI LI PASIVA ILI AKTIVA?!“

Provedbom ove aktivnosti učenici će imati priliku osvijestiti važnost reagiranja i pružanja odgovarajuće pomoći učenicima koji su u nasilnoj vezi i/ili čine nasilje.



Aktivnost se provodi tako da se učenicima podijeli radni list iz nastavka („Jesi li pasiva ili aktiva?“) pomoću kojeg mogu procijeniti kako se ponašaju kada se nasilje u vezi događa njihovim prijateljima, poznanicima ili bliskim osobama.

Dobili ste na mobitel fotografiju gole prijateljice iz razreda. Materijal je svima u školi proširio njezin bivši dečko.

- a) Podijelio/la bih fotku s drugim prijateljima.
- b) Samo bih odgovorio/la „hahahaha“ i izbrisao/la fotku.
- c) Nije mi to u redu, ne bih ništa odgovorio/la. Ili bih javio/la odrasloj osobi od povjerenja što se događa ili bih se javilo/la prijateljici čija slika kruži i pružila/o joj podršku.

Na rođendanskoj ste proslavi te vaši prijatelji, koji su u vezi, popili su previše alkohola. Čujete da su se počeli svađati i vidite naguravanje. Što ćeš učiniti?

- a) Neću se miješati, to je njihova privatna stvar.
- b) Malo ću ih ismijavati, nije sad mjesto za neke svađe, zabavljamo se.
- c) Pitat ću ih što se događa i trebaju li pomoć. A mogu i otići po druge prijatelje, pa ćemo zajedno ponuditi razgovor i pomoć.

Nalazite se s prijateljicom u kafiću blizu škole. Čim ste ušli, vidite da je uplakana i počinjete razgovarati s njom. Govori vam kako dečko često viče na nju, vrijeđa je i stalno ju prati. Pokazuje vam i modrice koje su nastale nakon jučerašnje svađe.

- a) Mislim da si je sama kriva što trpi nasilje, nije to dečko za nju.
- b) Poslušat ću je, ali neka proba sama to riješiti s njim.
- c) Pružit ću joj podršku i pitati kako joj mogu pomoći. Pitat ću može li tražiti pomoć od neke bliske odrasle osobe od povjerenja. Nitko ne bi trebao doživljavati nasilje, važno joj je pomoći.

Prijatelj se uopće ne druži s vama od kada ima djevojku. Sznali ste da mu ona brani da zajedno provodite slobodno vrijeme. Ona misli kako ste loše društvo i da potičete njezinog dečka na upucavanje drugim djevojkama.

- a) Reći ću prijatelju da je najbolje da je ostavi, pomalo je luda.
- b) Nije mi to nekako u redu, ali neću ga zvati ako se više ne želi družiti sa mnom.

- c) Pokušat ću razgovarati s njim nasamo i reći kako se osjećam. Naglasit ću mu da mi je važan prijatelj i da želim provoditi vrijeme s njim. Reći ću mu kako sam zabrinut za njega jer mi se čini da trpi nasilje u vezi jer ga djevojka odvaja od prijatelja.

Učenicima je važno prenijeti kako odgovori pod stavkom „c“ ukazuju na spremnost aktivnog djelovanja u slučajevima nasilja u mladenačkim vezama.

Nasilje se može dogoditi svakome i u bilo kojem trenutku te uloga prijatelja je izuzetno važna. Prijatelji mogu pomoći osobi koja trpi nasilje, ali i osobi koja se ponaša nasilno u vezi. Ponekad ti se može činiti teško reagirati u tim situacijama što je u potpunosti u redu, no uvijek se možeš obratiti odrasloj osobi od povjerenja.

Prijateljima aktivno možeš pomoći zauzimanjem za osobu koja doživljava nasilje i pružanjem joj podršku, razgovorom, uključivanjem odrasle i dr., te da jasno kažeš kako ne podržavaš nasilje, no da si ovdje kao podrška.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Učenicima se mogu dati informacije o vanjskim institucijama i organizacijama kojima se mogu obratiti za pomoć i podršku ukoliko oni sami ili njima bliske osobe dožive nasilje, kao što je Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Hrabri i Plavi telefon, Ured pravobraniteljice za djecu, Centar za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“, Ženska soba i dr.



SRETNO U DALJNEM PREVENTIVNOM RADU! :)

RADNI MATERIJAL PRIPREMILE

ČLANICE STRUČNOG TIMA ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A: MATEA BELOŠEVIĆ, ANDREA ČOSIĆ,
LUCIJA LAMEŠIĆ, SABINA MANDIĆ, IVANA MITRIĆ I SANJA RADIĆ BURSAC

NASTAVNO-KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA



KORIŠTENI IZVORI:

1. Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A., Sušac, N. (2010): Prevencija nasilja u mladenačkim vezama, Priručnik za voditelje programa. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
2. Ajduković, D., Löw, A., Sušac, N. (2011). Rodne razlike i prediktori partnerskog nasilja u mladenačkim vezama. Ljetopis socijalnog rada, 18(3), 527-553.
3. Ajduković, M., Pečnik, N. (2007). Nenasilno rješavanje sukoba, 5. izdanje, Zagreb: Alineja.
4. Ajduković, M., Ručević, S. (2009). Nasilje u vezama mladih. Medicus, 18 (2_Adolescencija), 217-225.
5. Arriaga, X. B., Foshee, V. A. (2004). Adolescent dating violence: Do adolescents follow in their friends', or their parents', footsteps?. Journal of interpersonal violence, 19(2), 162-184.
6. Babović, M. (2010). Teorijski i istraživački pristupi u proučavanju strukturnog, kulturnog i direktnog nasilja. Sociologija, 57(2), 331-352.
7. Bijelić, N. (2016). GEAR protiv IPV II, Radionice podizanja svijesti s adolescentima u Hrvatskoj: izvješće o implementaciji i evaluaciji. Zagreb: Cesi. Dostupno na: http://www.gear-ipv.eu/images/news/Workshops/Workshops_Report_Croatia_EN.pdf.
8. Bijelić, N., Cesar S. (2014). Nasilne veze su bezveze. Priručnik za vršnjačke edukatore i edukatorice. Cesi, Zagreb. Dostupno na: http://www.sezamweb.net/attach/p/prirucnik_nasilne_veze.pdf
9. Bilić, V. (2003). *Nasilje među djecom*. Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa i Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba.
10. Bilić, V. (2015). Uloga škole i školske vezanosti u objašnjenju ponašanja učenika. (u zborniku Opić, S., Bilić, V., Jurčić, M.). *Odgoj u školi*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Bilić, V. (2016). *Nasilje među učenicima*. U: Matijević, M., Bilić, V., Opić, S. (ur.). *Pedagogija za učitelje i nastavnike*. Zagreb: Školska knjiga.
12. Bilić, V. (2018). *Nove perspektive, izazovi i pristupi nasilju među vršnjacima*. Zagreb: Obrazovni izazovi i Učiteljski fakultet.
13. Bilić, V., Buljan Flander, G., Hrpka, H. (2012). *Nasilje nad djecom i među djecom*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
14. Bilić, V., Karlović, A. (2015). *Nasilje među djecom*. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.
15. Bullying Scenes (2007). *Compasito – Manual on Human Rights Education for Children*. Preuzeto 03.02.2021. s http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_8.asp
16. BULLYING.NO WAY (2021). *Understanding bullying*. Preuzeto 01. 02. 2021. s <https://bullyingnoway.gov.au/understanding-bullying>.
17. Bullying-Free NZ (2018). *LET'S TALK ABOUT IT. TOGETHER WE CAN STOP BULLYING AT OUR SCHOOL*. Preuzeto 03. 02. 2021. s www.bullyingfree.nz.

18. Bullying-Free NZ (n.d.). *The effects of bullying*. Preuzeto 02. 02. 2021. s <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/the-effects-of-bullying/>
19. Buljan – Flander, G. (ur.) (2010). *Nasilje među djecom*. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba.
20. Buljan Flander, G., Čorić Špoljarić, R., Durman Marijanović, Z. (2007). Pojava nasilja među djecom s obzirom na spol, dob i prihvaćenost/odbačenost u školi. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena istraživanja*, 16, 157-174.
21. Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L. i Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128–1135.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.017>
22. Canada's Centre for Digital and Media Literacy. *Cyberbullying: The Role of Witnesses*. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/cyberbulling/cyberbullying-role-witnesses>
23. Capak, K. (2020). *Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017/2018*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
24. CBC Kids NEWS. 5 not-so-great things about TikTok. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.cbc.ca/kidsnews/post/5-not-so-great-things-about-tiktok-dangerous-challenges-censorship-security>
25. Cesar, S., Bijelić, N., Hodžić, A., Kobaš, V. (2006). Bolje spriječiti nego liječiti – prevencija nasilja u adolescentskim vezama. Cesi, Zagreb. Dostupno na: <http://stari.cesi.hr/hr/bolje-sprijeciti-nego-lijeciti-prevencija-nasilja-u-adolescentskim-vezama/index.html>
26. Coloroso, B. (2004). *Nasilnik, žrtva, promatrač: od vrtića do srednje škole: kako roditelji i učitelji mogu pomoći u prekidanju kruga nasilja*. Zagreb: Bios.
27. Divić, K. i Jolić, I. (2019). Rizično ponašanje djece i mladih u virtualnom okruženju – Iskustvo Centra za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“. *Napredak*, 160(3-4), 265-290.
28. Earnest, A. A., Brady, S. S. (2016). Dating violence victimization among high school students in Minnesota: Associations with family violence, unsafe schools, and resources for support. *Journal of interpersonal violence*, 31(3), 383-406.
29. Espelage, D. L. i Holt, M. K. (2013). Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *Journal of Adolescent Health*, 53, S27–S31.
[doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.017](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.017)
30. Foshee, V. A., Reyes, H. L. M., Ennett, S. T., Suchindran, C., Mathias, J. P., Karriker-Jaffe, K. J., Bauman, K., E., Benefield, T. S. (2011). Risk and protective factors distinguishing profiles of adolescent peer and dating violence perpetration. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 344-350.
31. Glew, G. M., Fan, M., Katon, W. J., Rivara, F. P. i Kernic, M. A. (2005). Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159, 1026–1031. [doi:10.1001/archpedi.159.11.1026](https://doi.org/10.1001/archpedi.159.11.1026)
32. Golf-Papez, M. i Veer, E. (2017). Don't feed the trolling: rethinking how online trolling is being defined and combated. *Journal of Marketing Management*, 33(15-16), 1336-1354,
<https://doi.org/10.1080/0267257X.2017.1383298>
33. Hébert, M., Daspe, M. È., Lapierre, A., Godbout, N., Blais, M., Fernet, M., Lavoie, F. (2017). A meta-analysis of risk and protective factors for dating violence victimization: The role of family and peer interpersonal context. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(4), 574-590.
34. Hill, C., Kearl, H. (2011). *Crossing the Line: Sexual Harrassment in School*. Washington DC: AAUW.
35. Hodžić, A. (2007). Nasilje ne prolazi samo od sebe: izvještaj o istraživanju rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj. Zagreb: CESI.
36. Jane, E.A. (2015). Flaming? What flaming? The pitfalls and potentials of researching online hostility. *Ethics and Information Technology*, 17(1), 65–87. <https://doi.org/10.1007/s10676-015-9362-0>
37. Kekez, A., Bilić, V. (2015). Zašto dobra djeca rade loše stvari: uloga moralnog odstupanja u različitom angažmanu djece u vršnjačkom nasilju. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61(2), 47-64.

38. Klarić, D. (2014). *Prepoznaj i djeluj: Savjetnik za prevenciju ovisnosti i nasilja u djece i mladih*. Zagreb: Školska knjiga.
39. Križan, H. (2018). *Vršnjačko nasilje*. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
40. Kutnjak, S. (2016). *Uznemiravanje i nasilje na internetu i njihove posljedice*. Diplomski rad. Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
41. Laboratorij za prevencijska istraživanja (PrevLab) (2019). Preliminarni rezultati projekta Pozitivan razvoj adolescenata u Hrvatskoj. Dostupno na:
<https://mzo.gov.hr/UserDocImages//dokumenti/Vijesti/2019/2019//PRAG%20%20HR%20MZO%20sazetak%20panelisti.pdf>
42. Langos, C. (2015). Cyberbullying: The Shades of Harm. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(1), 106-123.
<https://doi.org/10.1080/13218719.2014.919643>
43. Lauckner, C., Truszczynski, N., Lambert, D., Kottamasu, V., Meherally, S., Schipani-McLaughlin, A.M., Taylor, E. i Hansen, N. (2019). "Catfishing," cyberbullying, and coercion: An exploration of the risks associated with dating app use among rural sexual minority males. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 23(3), 289-306.
<https://doi.org/10.1080/19359705.2019.1587729>
44. Livazović, G., Vranješ, A. (2012) Pedagoška prevencija nasilničkog ponašanja osnovnoškolaca. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanje*, 58(27), 55-76.
45. Mamula, M. (2020). Seksualno nasilje – Definicije i osnovni oblici. U: M. Mamula (ur.). *Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima*. Zagreb: Ženska soba – Centar za seksualna prava.
46. Mandić, S. i Radić Bursać, S. (2020). *Sexting i sextortion – Nastavni materijal za srednje škole*. Dani medijske pismenosti 2020. Agencija za elektroničke medije i UNICEF: Zagreb. Dostupno na:
<https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2020/03/sexting-sextortion-1.pdf>
47. Maričević Crljenko, K. (2019). *Obilježja i oblici nasilja među djecom i mladima* (Diplomski rad). Filozofski fakultet u Rijeci Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.
48. McKenney, K.S., Pepler, D., Craig, V., Cinnolly, J. (2006). Peer victimization and psychosocial adjustment: The experiences of Canadian immigrant youth. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(4), 239-264.
49. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2020). *Akcijski plan za prevenciju nasilja u školama za razdoblje od 2020. do 2024*. Dostupno na:
<https://mzo.gov.hr/UserDocImages/dokumenti/StrucnaTijela/Akcijski%20plan%20za%20prevenciju%20nasilja%20u%20skolama%20za%20razdoblje%20od%202020.%20do%202024.%20godine.pdf>
50. Mishna, F., McInroy, L.B., Lacombe-Duncan, A., Bhole, P., Van Wert, M., Schwan, K., Birze, A., Daciuk, J., Beran, T., Craig, W., Pepler, D.J., Wiener, J., Khoury-Kassabri, M. i Johnston, D. (2016). Prevalence, Motivations, and Social, Mental Health and Health Consequences of Cyberbullying Among School-Aged Children and Youth: Protocol of a Longitudinal and Multi-Perspective Mixed Method Study. *JMIR Res Protoc*, 5(2), e83. <https://doi.org/10.2196/resprot.5292>
51. National Association of School Psychologists (n.d.). *Supporting Victims and Perpetrators of Bullying Guidelines for Parents and Educators*. Preuzeto 03. 02. 2021. s www.nasponline.org.
52. NSW Department of Education (2017). *Anti-bullying*. Preuzeto 29. 01. 2021. s
<https://antibullying.nsw.gov.au/>
53. O'Keffe, M. (2005). Teen Dating Violence: A Review of Risk Factors and Prevention Efforts. National Electronic Network on Violence Against Women. Dostupno na:
www.vawnet.org/DomesticViolence/Research/VAWnetDocs/AR_TeenDatingViolence.pdf.
54. Offenhauer, P., Buchalter, A. (2011). Teen dating violence: A literature review and annotated bibliography. Library of Congress. Dostupno na na: <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/235368.pdf>.
55. Olweus, D. (1998): *Nasilje među djecom u školi: Što znamo i što možemo učiniti*, Zagreb: Školska knjiga.
56. Patchin, J.W., Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761-766.
57. Pater, J., Mynatt, E. (2017). *Defining Digital Self- Harm*. School of Interactive Computing, Georgia Tech.

58. Pavlović, S. (2020). Svijest i stavovi srednjoškolskih učenika prema nasilju u intimnim partnerskim vezama mladih -zajednički izvještaj za Mađarsku, Španjolsku, Srbiju i Hrvatsku. Autonomni ženski centar (AŽC, Srbija, koordinatorice), Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (CESI, Hrvatska), Foundation INDERA (Španjolska), Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen (NANE, Mađarska). Program o pravima, jednakosti i građanstvu (2014. – 2020.)
59. Peled, Y. (2019). Cyberbullying and its influence on academic, social, and emotional development of undergraduate students. *Heliyon*, 5(3), e01393. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01393>
60. Popadić, D. (2009). *Nasilje u školama*. Beograd: Institut za psihologiju i UNICEF. Dostupno na: <http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2015/08/nasilje-u-skolama-za-web.pdf>
61. Portal medijskapismenost.hr (2020). Vrijedanje i izostavljanje iz grupa u aplikacijama za dopisivanje. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.medijskapismenost.hr/vrijedanje-i-izostavljanje-iz-grupa-u-aplikacijama-za-dopisivanje/>
62. Portal medijskapismenost.hr. Sigurnost na internetu. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.medijskapismenost.hr/sigurnost-na-internetu/>
63. Pregrad, J., Tomić Latinac, M., Mikulić, M. i Šeparović, N. (2010). *Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima – Izvještaj o rezultatima 53 istraživanja provedenih među djecom, učiteljima i roditeljima u sklopu programa prevencije elektroničkog nasilja „Prekini lanac!“*. Ured UNICEF za Hrvatsku. Preuzeto s: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/lzvjestaj_-_iskustva_i_stavovi_djece_roditelja_i_ucitelja_prema_elektronickim_medijima.pdf
64. Profaca, B., Puhovski, S., Luca Mrđen, J. (2006). Neke karakteristike pasivnih i provokativnih žrtava nasilja među djecom u školi. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena istraživanja*, 15(3), 575-590.
65. Rajhvajn Bulat, L., Ajduković, M. (2012). Obiteljske i psihosocijalne odrednice vršnjačkog nasilja među mladima. *Psihologijske teme*, 21(1), 167-194.
66. Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1(2), 81-96. <https://doi.org/10.24141/1/1/2/1>
67. Schultze-Krumbholz, A., Hess, M., Pfetsch, J., & Scheithauer, H. (2018). Who is involved in cyberbullying? Latent class analysis of cyberbullying roles and their associations with aggression, self-esteem, and empathy. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(4), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2018-4-2>
68. Sesar, K., Sesar, D., Dodaj, A. (2013). Povezanost vršnjačkog zlostavljanja i psiholoških poteškoća: prospektivno istraživanje. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 22(1), 79-100.
69. Simmons M. i Lee J.S. (2020). *Catfishing: A Look into Online Dating and Impersonation*. U: Meiselwitz G. (ur.): *Social Computing and Social Media. Design, Ethics, User Behavior, and Social Network Analysis*. HCII 2020. Lecture Notes in Computer Science, vol. 12194. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-49570-1_24
70. Strabić, N. i Tokić Milaković, A. (2016). Elektroničko nasilje među djecom i njegova usporedba s klasičnim oblicima vršnjačkog nasilja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 24(2), 166-183. <https://doi.org/10.31299/ksi.24.2.8>
71. Sušac, N., Rimac, I., Ajduković, M. (2016). Učestalost vršnjačkog nasilja s obzirom na obilježja adolescenata i doživljeno nasilje u obitelji. *Psihologijske teme*, 25(2), 197-221.
72. Šendula- Jengiđ, V. (2014). Forenzički aspekti nasilja. (u zborniku Rudan, V., Marčinko, D. (ur.) i suradnici. *Od nasilja do dijaloga*. Zagreb: Medicinska naklada, str. 87-108.
73. Što je to elektroničko nasilje odnosno CYBERBULLYING. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/nasilje/sto-je-to-elektronicko-nasilje-odnosno-cyberbullying/>
74. There's No Excuse for Peer Abuse (2010). Preuzeto 03.02.2021. s <https://www.pelham-city.k12.ga.us/docs/Bullying%20Lesson%20Plan%203-5.pdf>
75. Tobias, S. i Chapanar, T. (2016). Predicting resilience after cyberbully victimization among high school students. *Journal of Psychological and Educational Research JPER*, 24(1), 7-25

76. UNICEF (2020). Cyberbullying: Kako ga spriječiti - 10 stvari koje mladi žele znati o cyberbullyingu. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.unicef.org/croatia/price/cyberbullying-kako-ga-sprije%C4%8Diti>
77. Uzelac, S., Bjušić, G. (2014). *Osnove socijalne konfliktologije*. Zaporešić: Visoka škola za poslovanje i upravljanje „Baltazar Adam Krčelić“.
78. Van Ouytsel, J., Ponnet, K., Walrave, M. (2017). The associations of adolescents' dating violence victimization, well-being and engagement in risk behaviors. *Journal of Adolescence*, 55, 66-71.
79. Velki, T. (2012). Uloga nekih obiteljskih čimbenika u pojavi nasilja među djecom. *Psihologijske teme*, 23(1), 29-60.
80. Velki, T. (2019). Usporedba prevalencije i predikcije vršnjačkog nasilja sa vršnjačkim zlostavljanjem. *Ljetopis socijalnog rada*, 26 (3), 363-390. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v26i3.218>
81. Velki, T. i Vrdoljak, G. (2013). Uloga nekih vršnjačkih i školskih varijabli u predviđanju vršnjačkoga nasilnog ponašanja. *Društvena istraživanja*, 22(1), 101-120. <https://doi.org/10.5559/di.22.1.06>
82. Vézina, J., Hébert, M (2007). Risk factors for victimization in romantic relationships of young women: A review of empirical studies and implications for prevention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 8(1), 33-66.
83. Wachs, S., Jiskrova, G.K., Vazsonyi, A.T., Wolf, K.D. i Junger, M. (2016). A cross-national study of direct and indirect effects of cyberbullying on cybergrooming victimization via self-esteem. *Psicología Educativa*, S1135755X1600004X. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.002>
84. Webwise (sufinancirano od strane Department of Education and Skills i European Union's Connecting Europe Facility). Parents: A guide to Snapchat. Dostupno na mrežnoj stranici: <https://www.webwise.ie/parents/parents-a-guide-to-snapchat/>
85. World Health Organization (2014). Global status report on violence prevention. Dostupno na: file:///C:/Users/Lucija/AppData/Local/Temp/9789241564793_eng.pdf
86. Zenzerović Šloser, I., Jurman, L.(2014). *Nasilje ostavlja tragove- zvoni za nenasilje!* Zagreb: Centar za mirovne studije.
87. Zloković, J. (2014). *Obiteljski diskurs u kontekstu nasilja maloljetne djece nad roditeljima*. Rijeka: Filozofski fakultet sveučilišta u Rijeci.
88. Zloković, J., Čekolj, N. (2018). *Osnajivanje obitelji za razvoj pozitivnih odnosa*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet.

[UZ INTERNE MATERIJALE ČLANICA STRUČNOG TIMA, OBLIKOVANE I KORIŠTENE U AUTORSKIM PREVENTIVNIM PROGRAMIMA I STRUČNO-KLINIČKOM RADU]