



Projekt edukacije protiv vršnjačkog nasilja

www.krav-maga.hr

KM KRAV MAGA
HRVATSKA
kids & teens



T +385 91 906 8544 E ivan.kujundzic@krav-maga.hr

sadržaj

Zlostavljanje	3
Nasilno ponašanje	4
Definicija agresivnog čina.....	5
Značajke agresivnih osoba.....	7
Razlike između dječaka i djevojčica	9
Posljedice zlostavljanja.....	10
Obilježja djeteta žrtve	12
Kako pomoći svome djetetu?.....	14
I na kraju.....	15
Zapitajte se.....	16
Rješenje	17

zlostavljanje (bullying)

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

Vrste zlostavljanja

- **Verbalno** – nazivanje pogrdnim imenima, ruganje, omalovažavanje, vrijeđanje, dobacivanje
- **Fizičko** – udaranje, guranje, rušenje; otimanje i uništavanje stvari
- **Socijalno** – ogovaranje, izbjegavanje, ignoriranje, izoliranje, širenje laži i glasina
- **Psihološko** – prijeteći pogledi, grimase, ismijavanje, neželjeni dodiri i komentari seksualne prirode, uhođenje, iznuđivanje novca, ucjenjivanje
- Verbalno zlostavljanje na osnovi **etničke** pripadnosti, **religije** ili **rase** te ponižavanje na osnovi **spola**

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

Značajke zlostavljanja:

- Namjerno, svjesno negativno postupanje
- S namjerom da se drugog povrijedi
- S namjerom da se zastraši drugoga
- Uz uvijek prisutan nesrazmjer moći – nasilnik uvijek ima veću moć od žrtve
- Ponašanje koje se ne može ničim opravdati

Zlostavljanje nije:

- Jednokratni incident koji se neće ponoviti
- Prijateljska razmirica, svađa ili nesporazum
- Slučaj ili pogreška
- Nenamjerno nanošenje boli, prijateljsko zadirkivanje
- Nasilno rješavanje sukoba između prijatelja iste moći



nasilno ponašanje

Prilikom situacije u kojoj se potrebno nositi s djecom koja se agresivno ponašaju, stručnjaci daju dva jednostavna savjeta:

- **Uvijek i bez odgađanja** reagirati na agresivne ispade, prije nego se ponašanje “rasplamsa”. To je postupak koji prekida lanac ugrožavanja i štetu koju takvo ponašanje donosi, ali i pokazuje da takvo ponašanje nije prihvatljivo i poželjno.
- Potrebno je zadržati **samokontrolu** i kontrolu nad situacijom. Agresivno djetetovo ponašanje simptom je njegova gubitka kontrole nad samim sobom. Nužno je da odrasli zadrže mir u sebi i kontroliraju situaciju.

Konkretna situacija i agresivno ponašanje djeteta roditelje, ali i stručnjake ponekad, ostavlja u problemu da odaberu adekvatnu reakciju, jer ne znaju odrediti o kakvom se ponašanju radi.

Roditelji koji nisu sigurni u svoju procjenu, mogu si pomoći postavljanjem jednostavnih pitanja:

1. Nanosi li ponašanjem dijete štetu sebi, drugoj djeci ili odraslima?
2. Ugrožava li sebe, drugu djecu ili odrasle?
3. Uništava li prostor i materijalne stvari?

Ako su odgovori na ova pitanja **potvrdni**, a uz to dijete svojim ponašanjem u roditelja pobuđuje **jake nekontrolirane emocije** (ljutnju, bijes, srdžbu), onda se može sa sigurnošću reći da je riječ o agresivnom ponašanju.

definicija agresivnog čina

- Agresivno ponašanje je “svaki oblik ponašanja koji ima za svrhu povrijediti ili nanijeti bol drugom ljudskom biću koje to pokušava izbjeći”.
- Srž agresije je namjerno nanošenje fizičke, verbalne ili psihičke boli.
- Može biti reakcija na neko neugodno iskustvo, a kada takvo ponašanje postane uobičajeni način djetetova “rješavanja” problema, tada je riječ o poremećaju u ponašanju.

Agresivno ponašanje može dovesti roditelje do različitih osjećaja: iznenađenje i zatečenost, tjeskoba, uznemirenost i nesigurnost, ali i panika u posebno teškim situacijama kada se od roditelja očekuje da nešto poduzme.

Prva reakcija na tuđe ponašanje bit će uvijek **napad**. Nasilnici jednostavno ne mogu kontrolirati svoje raspoloženje kad misle da su primili neprijateljsku poruku. Taj osjećaj povećava unutrašnju napetost i nelagodu, a vodi prema fizičkom ispadu bez razmišljanja o posljedicama.

Neki oblik agresivnog ponašanja koje dijete može pokazivati tijekom različitih faza odrastanja:

- **Protestiranje**
- **Vikanje**
- **Udaranje**
- **Vrijeđanje**



definicija agresivnog čina

Postoje određeni dokazi da vrlo agresivna djeca predškolske dobi **ostaju trajno agresivna** te da je to značajna odrednica njihove ličnosti kroz mladost, a i u odrasloj dobi. Krajnja agresivnost u djetinjstvu visoko je **povezana s kriminalitetom** u kasnijoj dobi.

Različiti čimbenici u osnovi razvoja agresivnog ponašanja:

- Genetika
- Obitelj
- Odgoj
- Društvene i povijesne okolnosti
- Mediji

Agresivno ponašanje smatra se naučenim. Kad se dovoljno rano započne s prevencijom, onda se ponašanje može mijenjati i nadomjestiti drugačijim obrascima ponašanja. Djeca mogu naučiti kontrolirati agresiju i naučiti vladati situacijom.

Značajke agresivnih osoba:

- Manjak kontrole u ponašanju
- Nerazvijena sposobnost obuzdavanja agresije
- Istodobno pokazivanje sklonosti da ponašanje drugih doživljavaju kao neprijateljsko jer imaju smanjenu sposobnost ispravnog tumačenja situacija
- Doživljavaju neprijateljstvo i njihova jedina poznata reakcija je agresija

prisutnost odraslih bitno smanjuje zlostavljačko nasilje.

Većina učenika koji su zlostavljani ili **ne prijavljuju zlostavljanje** odraslima, ili prilično dugo čekaju, prije nego što to učine.

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

Oblici nasilja (npr. zlostavljanja djeteta ili napadanja žena) mogu se razumjeti kroz glavni čimbenik, a to je **neravnoteža moći**. Učenik koji je jači, agresivniji, hrabriji i samopouzdaniji od prosječnih učenika maltretira učenika koji je slabiji, plašljiviji, nesklon odmazdi. Ponekad stariji učenici zlostavljaju one mlađe ili nove učenike, a ponekad su za žrtve odabrani učenici iz drugačije kulture ili manjinske grupe.

Djeca nasilnog ponašanja često dolaze iz **obitelji** u kojima se **agresivnim načinima rješavaju sukobi**. Materijalno stanje obitelji ne utječe značajno na pojavu zlostavljanja. Stil odgajanja pokazao se značajnim čimbenikom utjecaja na pojavu zlostavljanja.

Žrtve se **najčešće ne osvećuju** nakon što su odabrane za žrtvu, pa ih se na taj način smatra “sigurnim” metama za zlostavljanje.



prisutnost odraslih bitno smanjuje zlostavljačko nasilje.

Posebno je važno napomenuti da se situacija pogoršava onda kada nema reakcija i djelotvornih postupaka za zaustavljanje takvih ponašanja. Tada vrlo vjerojatno određena djece vide nasilničko ponašanje koje nema negativnih posljedica za zlostavljača te odlučuju da će i sama koristiti agresivno ponašanje kao odgovor na neke situacije.

Istraživanja u različitim zemljama pokazuju da veličina mjesta (selo/grad), regionalni smještaj škole, veličina škole kao ni broj djece u razredu, ne predstavlja važne čimbenike u predviđanju pojave nasilništva. Razlike ili posebnosti u izgledu ne utječu na zlostavljanje.

Broj učenika koji prijavljuje da su žrtve zlostavljanja, smanjuje se s dobi. **Što su djeca starija rjeđe se obraćaju za pomoć.** Često se dogodi da su mlađi učenici žrtve onih iz viših razreda. Potrebno je pokrenuti osvještavanje problema u vrlo ranoj dobi. Treba uporno poticati starije učenike na uočavanje ozbiljnosti problema i prijavljivanje nasilja.

Nasilnici i žrtve imaju u prosjeku niže ocjene.



razlike između djevojčica i dječaka

Dječaci:

- češće kažu nekome za zlostavljanje
- najčešće je riječ o izravnom verbalnom, fizičkom, bolnom i lako uočljivom nasilju
- svih uzrasta češće prijavljuju zlostavljanje nego djevojčice koje su u manjem postotku žrtve takvog zlostavljanja
- češće i počinitelji i žrtve agresivnog fizičkog i verbalnog zlostavljanja svojih vršnjaka
- češće od djevojčica upuštaju se u nasilničko ponašanje, pa je veća vjerojatnost da žrtve, ali i nasilnici budu dječaci

Djevojčice:

- puno češće meta dječacima zlostavljačima nego što je to u obratnoj situaciji, tj. djevojčice rjeđe zlostavljaju dječake
- veća vjerojatnost primjene neizravnih, profinjenih, društvenih sredstava za uznemiravanje drugih djevojčica (npr. isključivanje iz istog kruga prijateljica, manipuliranje prijateljskim odnosima, širenje zlobnih glasina, ogovaranje, laganje)

“Nepopularnost” ne znači istovremeno i namjerno isključivanje i društveno zlostavljanje.

Podjednako dječaci i djevojčice:

- suočeni s problemom društvene „nepopularnosti”
- zlostavljanje dječaka i djevojčica koje ostali učenici ne simpatiziraju pa školski odmor provode sami
- psihički zlostavljaju (prijeteći pogledi, grimase, uhođenje, iznudiivanje, ucjenjivanje)



posljedice zlostavljanja ozbiljne su i nikoga ne zaobilaze. Nema pošteđenih.

A. Žrtve zlostavljanja

- nesretna djeca
- pate od straha i tjeskobe
- niskog samopoštovanja i u ranim mladenačkim godinama
- pokušavaju izbjegavati školu i druženja
- osjećaju veću potištenost u odnosu na vršnjake
- neke žrtve zlostavljanja toliko su uznemirene da pokušaju ili uspiju počiniti samoubojstvo

Nekoliko slučajeva samoubojstava dječaka koji su podnosili ozbiljno zlostavljanje pojavilo se u Norveškoj ranih osamdesetih godina prošlog stoljeća. Ti tragični događaji doveli su do toga da je ta zemlja pokrenula opsežan nacionalni program protiv nasilništva. Zlostavljanje ne mora nužno dovesti do krajnje granice samoubojstva, ali postoji značajna psihološka povreda koja smeta osobi za njezin emocionalni, društveni i profesionalni razvoj.

Zaustavi li se zlostavljanje ranije, to je bolje za žrtvu.

Što je zlostavljanje **dugotrajnije**, vjerojatnost dugoročnih posljedica je **veća**.

Neki statistički podaci:

- 20 % žrtava izostaje iz škole da bi izbjegla maltretiranje
- 29 % ima problema s koncentracijom
- 22 % osjeća fizičke simptome bolesti
- 20 % ima problema sa spavanjem
- određeni postotak žrtava pokuša ili uspije počiniti samoubojstvo (npr. 16 slučajeva godišnje u Velikoj Britaniji)



posljedice zlostavljanja ozbiljne su i nikoga ne zaobilaze. Nema pošteđenih.

- B. Oni koji zlostavljaju skloni su postati agresivne odrasle osobe i češće od svojih vršnjaka sudski su kažnjavani
- C. Promatrači
 - važna, no često neopažena grupa djece
 - pogođeni zlostavljanjem, ali nisu žrtve ni počinitelji zlostavljanja
 - vide zlostavljanje koje se događa njihovim vršnjacima
 - tzv. svjedoci ili promatrači
 - najčešće ih muče osjećaji tjeskobe ili straha
- D. Sljedbenici nasilnika
 - djeca koja sama po sebi neće preuzeti inicijativu u pogledu zlostavljanja
 - slijede vođu koji je nasilan, pomažu mu prilikom uznemiravanja ili maltretiranja određenog učenika u razredu ili školi
 - obično grupa učenika koja se osjeća nesigurno i tjeskobno, ali nema snage prekinuti začarani krug nasilja u kojem i sama sudjeluje



znakovi koji upućuju na to da je dijete možda žrtva zlostavljanja

Djeca koju zlostavljaju njihovi vršnjaci u školi često zbog srama i osjećaja bespomoćnosti ne žele nikome priznati što im se događa. O svojim iskustvima šute djelom zato što se boje osвете nasilnika, ali i zato što misle da nije lijepo “tužakati” drugu djecu i da učitelji i roditelji to ne vole. Žrtve nasilja često se boje škole i smatraju je nesigurnim i nesretnim mjestom. Žrtve često postaju osamljene jer se vršnjaci prestaju s njima družiti. Razlog je strah od odmazde zlostavljača i/ili strah od gubitka vlastitog društvenog statusa druženjem sa žrtvom.

- Ne spava dobro, ima noćne more
- Mokri u krevet
- Mijenja uobičajeni put kretanja do škole i natrag
- Kasni u školu, kasno izlazi iz škole

Postoje neke osobine koje dijete čine nešto više “predodređenim” da ga drugi prepoznaju kao potencijalnu žrtvu. To nije nužno znak da je žrtva zlostavljanja, ali ukazuje na potrebu da se istraži ta mogućnost. Razgovarajte sa svojim djetetom!



znakovi koji upućuju na to da je dijete možda žrtva zlostavljanja

Obilježja djeteta žrtve:

- Plašljivo, tiho i nesigurno
 - Oprezno, osjetljivo
 - Reagira plačem i povlačenjem
 - Ima manjak samopoštovanja
 - Ima malo prijatelja
 - Često izolirano od društva
 - Pretjerano štićeno od roditelja (brižni roditelji koji „rade umjesto“ djece)
 - Nije agresivno (osim rijetkih)
 - Fizički slabiji dječaci
-
- Umorno
 - Povučeno
 - Nema apetit
 - Plače
 - Otresito odgovara na pitanja
 - Razdražljivo, grize nokte
-
- Vrijeđa i udara, nagle je naravi
 - Ima ogrebotine i razderanu odjeću
 - Izbjegava nastavu (TZK)
 - Žali se na bol glave i trbuha
 - Zaboravno, smušeno, odsutno duhom
-
- Traži dodatni novac za džeparac
 - „Nestaju“ mu knjige i stvari



kako pomoći svome djetetu?

1. Razgovarajte sa svojim djetetom

- Ozbiljno shvatite svaku naznaku problema. **Vjerujte mu.** Djeca jesu subjektivna i pristrana, ali vrlo rijetko lažu o zlostavljanju.
- Djeca su često uplašena ili zabrinuta za osjećaje odraslih i boje se da ih neće više voljeti. **Pokažite da ste dovoljno snažni** da čujete od njega što mu se dogodilo. Posebno je važno ne izražavati zgražanje ili gađenje.
- Ako se i ne slažete s načinom na koje se vaše dijete nosi sa situacijom zlostavljanja, nemojte ga kritizirati.
- **Saslušajte ga**, ali nemojte ga tjerati da kaže više o tome ukoliko za to nije spremno. **Recite mu da ste tu za njega**, da vam je drago da Vam se povjerilo i da je vrlo hrabra odluka pričati o tome.
- Ne potičite sukob i osvećivanje kao rješenje problema. Udaranje drugog učenika vjerojatno neće riješiti problem, a dijete može dobiti ukor ili može biti isključeno iz škole, dok se situacija može samo pogoršati.

2. Surađujte sa školom!

- Nemojte odmah odjuriti u školu i zahtijevati pravdu. To je obično prva reakcija roditelja, ali ponekad može otežati situaciju.
- Učitelji iz škole trebaju **razgovarati** s roditeljima djece koja su zaslužna za nasilje.
- Neki su roditelji neskloni prijaviti zlostavljanje školskoj upravi, ali zlostavljanje se možda neće moći zaustaviti bez **pomoći odraslih**.
- **Nazovite** razrednika ili razrednicu i objasnite razlog svoje zabrinutosti. Dogovorite sastanak u školi.
- **Kontrolirajte** svoje osjećaje. Pružite poznate činjenice o zlostavljanju djeteta – tko, što, kada, gdje i kako.
- **Naglasite** da ste za dobro svog djeteta i dobro ostalih učenika, spremni surađivati sa školom na pronalaženju rješenja problema.
- **Očekujte** da se zlostavljanje zaustavi. **Redovito** razgovarajte sa svojim djetetom i školom kako biste se u to uvjerali.
- Ako zlostavljanje potraje, **ponovo razgovarajte** sa školskom upravom.

Ako dijete kaže da je bilo zlostavljano, za to mu je trebalo mnogo hrabrosti.

Kako biste zaustavili situaciju u kojoj je žrtva, dijete treba vašu pomoć. Spoznaja da im netko maltretira dijete, mnoge će roditelje toliko razljutiti da će odmah poželjeti odjuriti u školu i odmah "srediti stvari".



i na kraju

- Ne krivite zlostavljano dijete. Nemojte pretpostavljati da je Vaše dijete učinilo nešto što je izazvalo nasilje.
- Nemojte odmah stupiti u kontakt s roditeljima učenika koji su maltretirali vaše dijete.
- Nikad nemojte reći djetetu da ignorira problem nasilja. Dijete to može razumjeti kao da ćete ga ignorirati. Da je dijete bilo u stanju ignorirati nasilje, vjerojatno ne bi za njega nikome niti reklo.
- Nemojte podržavati fizičko nasilje: “Samo ti udari natrag!” ili “Vrati im!”
- Nemojte mu reći nešto nalik: “Da si veći mogao bi se sam suprostaviti.” ili “Da si pametnija, ne bi te maltretirali.”
- Nemojte pitati: “Čime si naljutio drugo dijete?”
- Nemojte samo reći: “Sve će biti u redu. Prebrodit ćeš to!”

Što roditelji ne bi trebali?

- Ljutiti se, uzrujavati, osjećati krivnju ili postidjenost
- Uvjeravati dijete da je to što mu se dogodilo nevažno
- Okriviti svoje dijete ili školu
- Optuživati prije nego što doznaju što se točno dogodilo
- Tražiti jednostavna rješenja



zapitajte se...

Je li moje dijete zlostavljano zbog teškoća u učenju ili nedostatka socijalnih vještina? Iritira li svojim ponašanjem druge ljude?

*Ako je vaše dijete vrlo živahno, naglo ili pričljivo, djetetu koje zlostavlja možda ide na živce. To ne opravdava nasilnog učenika, ali može pomoći da objasnite zašto je vaše dijete zlostavljano. **Zatražite pomoć psihologa** kako bi vaše dijete bolje naučilo nepisana pravila njegove vršnjačke grupe.*

Dom je tamo gdje je srce. Omogućite djetetu da ima siguran i ljubavljivi ispunjen dom pun fizičke i emocionalne zaštite.

Pomozite djetetu da **postane otpornije na zlostavljanje!**

Pokažite da mu vjerujete i razumijete ga.

Recite mu: “Želio bih da sam ja tako dobar u...” “Zaista si mudro odlučio o...”

Vrlo je važno djetetu koje je žrtva zlostavljanja reći da ono nije krivo za to što se dogodilo.

Razgovarajte o tome kome da se obrati za pomoć i zajedno odglumite što bi trebao reći.

Predložite i potaknite glazbene, sportske i umjetničke aktivnosti.

Pomozite razvoj talenata ili pozitivnih osobina svojeg djeteta.

Pozorno slušajte što dijete govori o zlostavljanju. Pitajte i doznajte što više o tome KAKO, KADA I GDJE je došlo do nasilja. Može li vaše dijete imenovati ostale koji su svjedočili događajima?



rješenje

Djeca odrastaju i svakim danom sve više spoznaju širu okolinu. Tako se izmiču sigurnosti koju im pruža roditeljski dom na koji su naviknuli.

Škola, igralište ili park mjesta su na kojima se djeca uče socijalizaciji i poštuju određena pravila, ali su to i mjesta na kojima može doći do raznih neugodnih situacija, bilo da je riječ o vršnjačkom nasilju ili o napadima odrasle osobe.

Rješenje je dijete naučiti pravilnim reakcijama na moguće neugodne situacije pod sigurnim okriljem trenera, voditelja i odgojitelja.

Krav Maga je sustav samoobrane koji nudi dva programa za djecu: Krav Maga Kids i Krav Maga Teens.

Dijete treba zdravo i sretno odrastanje kako bi postalo odrasla osoba puna samopouzdanja.

Dijete se aktivnostima i treningom polako prilagođava na okolinu sličnu onoj koja ga čeka u školi i općenito u životu.

Ovisno o dobi djeteta, na treninzima se obrađuju i razjašnjavaju situacije koje su realno moguće djeci različite dobi.



rješenje

Tipičan Krav Maga trening za djecu i tinejdžere omogućuje razvoj u sveukupnom pogledu života:

- vježba koncentracije za učenje u školi
- navika pomaganja bližnjima
- jačanje osjećaja za poštivanje starijih
- razvoj discipline
- motorički razvoj
- kondicijska sprema primjerena dječjoj dobi

Krav Maga trening:

- jača samopouzdanje
- pogoduje pravilnom tjelesnom razvoju djeteta
- pomaže regulaciju tjelesnih masnoća
- jača kosti i mišiće
- umanjuje rizik pojave dijabetesa ili prekomjerne težine kod djece

Djeca koja su tjelesno aktivna imaju manje problema s nesanicom i bolje se nose sa svakodnevnim tjelesnim i emocionalnim izazovima.

Više informacija o Krav Maga sustavu na www.krav-maga.hr
E-book izrađen u suradnji s UNICEF-om.

Voditelj projekta

Ivan Kujundžić, Krav Maga Expert / Krav Maga centar Split