

P R I

R U Č

N I K

ZA SUOČAVANJE S VRŠNJAČKIM NASILJEM  
NAMIJENJEN ZA RAD SA UČENICIMA



Izrađeno u okviru edukativne kampanje  
„Podigni glas“ „Makpetrola“

# PRIRUČNIK

ZA SUOČAVANJE S VRŠNJAČKIM NASILJEM  
NAMIJENJEN ZA RAD SA UČENICIMA



Izrađeno u okviru edukativne kampanje  
„Podigni glas“ „Makpetrola“

---

NASILJU  
TREBAMO  
ODMAH STATI  
NA PUT  
S CILJEM  
DA STANE!

---

# S A D R Ź A J

	<b>01.</b> Uvod	7
9	<b>02.</b> Vršnjačko nasilje kao fenomen – vrste nasilja	
	<b>03.</b> Faktori razvoja vršnjačkog nasilja – porodica, lične karakteristike, škola	15
21	<b>04.</b> Uloge u vršnjačkom nasilju – počinitelj, žrtva, svjedoci	
	<b>05.</b> Posljedice vršnjačkog nasilja	25
29	<b>06.</b> Načini suočavanja – porodica, škola, društvo	
	<b>07.</b> Psihološki pristup učesnicima uključenim u nasilju	37
41	<b>08.</b> Iskustva iz edukativne kampanje "Podigni glas protiv vršnjačkog nasilja"	
69	<b>09.</b> Radionice za učenike o suočavanju i prevenciji od vršnjačkog nasilja	45
	<b>10.</b> Zaključak	

---

VRŠNJAČKO NASILJE JE OZBILJAN I SVEOBUH VATAN PROBLEM KOJI ZAHTEVA STRATEŠKI PRISTUP, RAZUMIJEVANJE I AKTIVNO UKLJUČIVANJE SVIH ZAINTERESOVANIH STRANA U OBRAZOVNOM PROCESU. PRAKTIČNO ISKUSTVO S TERENA, STEČENO KROZ SARADNJU SA UČENICIMA IZ RAZLIČITIH DIJELOVA MAKEDONIJE, POKAZALO JE DA SE POTREBA ZA OBRAZOVNOM I STRUKTURIRANOM PODRŠKOM SVE NAGLAŠENIJA.

---

U tom smislu, **psihologinja Despina Stojanovska** pripremila je edukativni dokument s radnim nazivom "**Priručnik za suočavanje s vršnjačkim nasiljem – namijenjen radu s učenicima**".

Ovaj priručnik je dodatni resurs namijenjen nastavnicima, pedagoško-psihološkim službama i svim stručnjacima koji rade s djecom i mladima u školskom sistemu. Cilj je olakšati proces prepoznavanja, prevencije i intervencije u slučajevima vršnjačkog nasilja kroz praktične smjernice, alate i metodološke pristupe.

***IZRADA PRIRUČNIKA JE DIO ŠIRE DRUŠTVENO ODGOVORNE KAMPANJE "PODIGNI GLAS PROTIV VRŠNJAČKOG NASILJA", KOJU JE POKRENULA MAKEDONSKA KOMPANIJA "MAKPETROL".***

Kampanja je sveobuhvatna komunikacijska inicijativa čiji je primarni cilj podizanje svijesti o ozbiljnosti i posljedicama bulinga među mladima. Prema podacima UNESCO-a, gotovo 30% djece širom svijeta doživjelo je neki oblik vršnjačkog nasilja. Isti trendovi uočeni su i u istraživanju provedenom u Makedoniji.

"Makpetrol", kao prva kompanija u zemlji koja je pokrenula kampanju takvog obima i značaja, kroz ovu inicijativu pokazuje svoju posvećenost mladima – generaciji koja oblikuje budućnost. Kampanja uključuje organizovanje radionica za učenike i roditelje, koje vode stručnjaci, kao i izradu edukativnih tekstualnih i vizuelnih materijala koji su dostupni široj javnosti. Sav sadržaj je dostupan na web platformi [www.kreniglas.mk](http://www.kreniglas.mk), gdje svi imaju priliku, anonimno, da podijele svoju priču vezanu za buling.

Nadamo se da ćemo ovim priručnikom doprinijeti stvaranju sigurnijeg i podržavajućeg okruženja za učenike. Istovremeno, to je podsticaj za jačanje stručnih službi i njihove uloge u suočavanju s vršnjačkim nasiljem, kao i dokaz da zajedničkim djelovanjem – možemo napraviti promjenu.

# U V O D

Svakodnevnica modernog vremena i življenja donosi veliki broj naprednih i savremenih sadržaja. Ta svakodnevnica stvara i izazove za koje je neminovno pronaći pravi pristup i način suočavanja. Vršnjačko nasilje nije nova pojava. Datira odavno, a danas imamo primjere i iskustva koja ukazuju na dugoročne posljedice istog. Utisak mnogih je da se današnje nasilne metode i sadržaji koje mladi koriste razlikuju od onih iz prošlosti. Međutim, neke od osnovnih karakteristika nasilja uočavaju se i u prošlosti.

Povećano prisustvo nasilja među mladima može biti posljedica nekoliko razloga. Borba za prestiž i nadmoć među odraslima samo je jedan primjer koji djeca vide i počinju koristiti. Međutim, jedan od najznačajnijih faktora je nedostatak vremena i pažnje posvećene izgradnji pozitivnih karakteristika kod djece. Miroљjubivost, drugarstvo, altruizam su važne karakteristike koje doprinose da djeca budu empatična, saosjećajna, sposobna za suradnju i rješavanje sukoba na konstruktivan način.

POSTAVLJA SE PITANJE, KOJU ODGOVORNOST SNOSE ODRASLI AKO ZNAJU DA SE DEŠAVA NASILJE MEĐU DJECOM, A NIŠTA NE PREDUZIMAJU?

Škola, roditelji i školski drugovi mogu doprinijeti njegovom prevazilaženju. Uloge u nasilju dobro su poznate stručnjacima koji rade s djecom i adolescentima. Potrebno je prepoznati neprimjereno ponašanje djece i ohrabriti ih da naprave promjenu ka asertivnom ponašanju.

Ovaj priručnik ističe nekoliko karakteristika vršnjačkog nasilja kao ozbiljnog problema današnjice, čije će se posljedice provlačiti i u budućnosti.

” **NASILJU TREBAMO ODMAH STATI  
NA PUT S CILJEM DA STANE!** “

V R Š N J A Č K O  
N A S I L J E  
K A O P O J A V A

V R S T A N A S I L J A

Važan dio dječjeg razvoja, posebno tokom adolescencije, je socijalizacija. Kroz ovaj proces, djeca uče oblike komunikacije, timskog rada, prijateljstva, pomaganja i altruističkog ponašanja. Tokom ovog perioda svog života, ona također uče o međusobnim osobinama, formiraju sliku o sebi i pozicioniraju svoje mjesto u grupi, a kasnije i u društvu.

U tom procesu koriste mehanizme i individualne karakteristike koje bi mogle zadovoljiti potrebu da budu cijenjeni, značajni, da izgrade ugled i lični status pomoću kojeg će napredovati i postizati rezultate.

Ovaj proces nije jednostavan. Uključuje razne tehnike, modele i primjere drugih, uvide u postizanje zamišljene slike o sebi itd. Mjesto u vršnjačkoj grupi i osjećaj pripadnosti su vodeće snage u ovom procesu.

U nekim slučajevima, djeca koriste ponašanje koje je neželjeno i neprihvatljivo u borbi za samoafirmaciju. Takvo ponašanje može ih povrijediti, podrediti drugu djecu i usput uzrokovati štetu nasilnim ponašanjem.

### Tri bitne karakteristike vršnjačkog nasilja su:

- Promovisanje moći, kontrole, dominacije i sile nad drugim djetetom;
- Namjerno nanošenje štete drugom djetetu;
- Ponovljena ili dugotrajna šteta drugom djetetu.

U sve tri karakteristike postoji ozbiljno kršenje integriteta i ličnosti drugog djeteta.

U PROCESU FORMIRANJA LIČNOG IDENTITETA I INTEGRITETA, KADA DJECA KORISTE SUPERIORNOST I KONTROLU NAD DRUGIMA, KADA TO ČINE KONTINUIRANO I KADA JE TO S NAMJEROM DA POVREDE DIJETE I ISTAKNU SE KAO DOMINANTNI, RIJEČ JE O VRŠNJAČKOM NASILJU.

Glavne karakteristike vršnjačkog nasilja naglašavaju da postoji namjera da se povrijedi drugi i da se to dešava kontinuirano.

### NAČIN NA KOJI ĆE SE UZNEMIRAVANJE VRŠITI MOŽE BITI RAZLIČIT:

# FIZIČKO NASILJE

Fizičko nasilje podrazumijeva tjelesne povrede upotrebom fizičke sile. Ovaj oblik nasilja uključuje udaranje, guranje, povlačenje, šutiranje itd. U namjeri da se fizički povrijedi drugo dijete, fizička veličina ili fizička snaga djeteta ne igra uvijek ulogu. Ovaj proces također uključuje psihološke procjene koje će pokazati da li i u kojoj mjeri napadnuto dijete može da se brani ili, alternativno, ko bi stao u njegovu zaštitu. Ako dijete počinitelj nasilja vidi da je dijete žrtva nemoćno da se zaštititi uprkos svojoj fizičkoj snazi, ono će i dalje biti napadnuto.

Fizičko nasilje je lako uočljivo jer ostavlja tragove na tijelu, najčešće modrice, ogrebotine, rane itd. Nažalost, ponekad su takvi tragovi ozbiljniji i mogu čak doseći nivo trajnog invaliditeta. Da bi došlo do fizičkog nasilja, mora postojati fizički kontakt. To se najčešće dešava u školi za vrijeme odmora ili u blizini škole na putu kući.

Ako se to dogodi jednom i ne preduzmu se mjere da se to dalje spriječi, vrlo je vjerovatno da će se fizičko nasilje nastaviti. U ovom slučaju, počinitelj nasilja ističe sebe svojom dominantnošću i moći, gradi sliku o sebi kao dominantnom, vođi i da se drugi ne smiju igrati s njim. Djeca žrtve, plašeći se ponovnog napada, najčešće skrivaju fizičke znakove maltretiranja jer, ako zatraže pomoć od odrasle osobe, vjeruju da povećavaju rizik da ih počinitelj povrijedi kada su sami.

# PSIHOLOŠKO NASILJE

Psihološko nasilje je verbalno nasilje gdje je šteta usmjerena prema osobi. To uključuje prijetnje, uvrede, ismijavanje, iznudu raznih materijalnih ili nematerijalnih stvari, odbacivanje iz grupe itd. Može se odvijati prilično suptilno ili implicitno. Nema fizičkog kontakta i nanošenja štete, ali se postižu svi ciljevi koje vršnjačko nasilje nosi kao obilježje.

Počinitelj dobija ličnu satisfakciju da podčinjavanjem ili vrijeđanjem druge osobe pokazuje sebe kao pametnijeg, snalažljivijeg, važnijeg itd. Svoje žrtve bira pažljivo i sa sigurnošću da će uspjeti da ih dominira. Djeca žrtve su obično povučena i tiha, introvertna, ne pripadaju nijednoj vršnjačkoj grupi i nezaštićena su. Neka od njih su posvećena učenju ili drugim školskim aktivnostima, ali imaju niže samopouzdanje u socijalnim kontaktima.

# S O C I J A L N O N A S I L J E

Socijalno nasilje je jedan od najčešćih oblika nasilja među djecom. Ono podrazumijeva isključivanje ili odbacivanje djeteta iz grupe. To također uključuje i vršenje pritiska na drugu djecu da izbjegavaju ili se ne druže s djetetom žrtvom. Kada cijela vršnjačka grupa odbacuje dijete i ne poziva ga na grupne proslave, zajedničke šetnje po školi, isključuje ga iz grupa na društvenim mrežama itd., djeca koja su članovi te grupe to ne doživljavaju kao nasilje.

Naime, kada cijela grupa tretira dijete na određeni način, odgovornost je zajednička i nijedno dijete u grupi nema utisak da vrši nasilje. Ako im se ukaže na počinjeni čin, mogu promijeniti svoje ponašanje, posebno jer nemaju karakteristike počinitelja nasilja.

Dijete žrtva koje je odbačeno prolazi kroz izuzetno teška psihološka iskustva i krize. Stiče utisak da je bezvrijedno, da ga niko ne voli i da ne zaslužuje da ima prijatelje. Takva iskustva tokom perioda razvoja mogu značajno utjecati na formiranje djetetove ličnosti.

# ONLINE - NASILJE

## ( S A J B E R - B U L I N G )

Ali pored ovih oblika, online nasilje se smatra i psihičkim nasiljem, koje je u posljednje vrijeme dobilo na zamahu razvojem mogućnosti internet prostora. Online nasilje je oblik maltretiranja ili zlostavljanja koji se događa putem interneta ili drugih elektronskih sredstava komunikacije.

Može uključivati ponovljene napade, zastrašivanje, širenje glasina ili objavljivanje lažnih informacija o žrtvi. Online maltretiranje može imati ozbiljne posljedice za žrtve, uključujući emocionalnu i psihološku traumu, socijalnu izolaciju, pa čak i dovesti do depresije.

Sajber buling uključuje korištenje digitalne tehnologije (interneta i mobilnih telefona) za uznemiravanje, ponižavanje i nanošenje štete drugoj osobi. Obično uključuje tekstualne ili video poruke, fotografije i pozive koji uzrokuju da se druga osoba osjeća uznemireno.

Različite vrste sajber-bulinga uključuju:

- **Online prijetnje:** Stalne prijetnje, slanje neugodnog sadržaja žrtvi putem društvenih mreža, e-pošte ili drugih online platformi.
- **Sajber-prinuda:** Uznemiravanje i prisiljavanje žrtve da obavlja aktivnosti koje ne želi, uključujući slanje neugodnih poruka ili praćenje njenih online aktivnosti.
- **Širenje spekulacija:** Objavljivanje lažnih informacija ili ličnih podataka o žrtvi s ciljem omalovažavanja ili degradacije njenog ugleda u društvu.
- **Imitacija identiteta:** Kreiranje lažnih profila ili korištenje tuđeg identiteta za vrijeđanje ili prijetnju žrtvi.
- **Neugodni komentari i kritike:** Online komentari koji uključuju uvrede ili kritike upućene žrtvi.

Sajber-buling je ozbiljan problem koji se povećava u digitalnom društvu i zahtijeva podizanje svijesti, edukaciju i mjere zaštite i prevencije.

FAKTORI RAZVOJA  
VRŠNJAČKOG  
NASILJA

PORODICA,  
LIČNE KARAKTERISTIKE,  
ŠKOLA

U razvojnem procesu dijete se susreće s različitim modelima putem kojih formira svoje životne vrijednosti, svoju sliku o sebi i svoju ulogu u okolini. Prvenstveno je izloženo obrazovnim obrascima koje promovira porodica, roditelji ili staratelji. Iz njih ima priliku usvojiti dozvoljena i zabranjena ponašanja, ali i slijediti njihovo ponašanje kao odrasli. U ovom periodu dijete aktivno i brzo uči šta je dobro, a šta nije.

Nadalje, u sljedećoj fazi upoznaje se s okolinom, vršnjacima i različitim vrstama ponašanja. Eksperimentira i provjerava koja njegova ponašanja privlače pažnju i izazivaju reakciju kod drugih. Oko šeste ili sedme godine dijete postaje učenik i svakodnevno je prisutno u školi. Ovo je vrlo važna razvojna faza jer kroz nju dijete uči potpuno nova pravila, odgovornost i, što je najvažnije, uči kako se družiti s kolegama iz razreda.

Od prvih godina osnovnog obrazovanja dijete pokušava da se pozicionira u vršnjačkoj grupi. Pored školskih aktivnosti, odvija se turbulentan psihološki proces upravo u smislu formiranja sebe i pripadnosti grupi. To ga uči saradnji, sklapanju prijateljstava i održavanju mirnih odnosa sa kolegama iz razreda u razredu kojem pripada ili širem.

Početak adolescencije sa sobom donosi nove izazove. Buran hormonski razvoj podstiče promjene kod djeteta u pogledu ponašanja, emocionalnih reakcija, fizičkih promjena itd. Smatra se da sve što je do tada usvojeno kao sistem vrijednosti, u ovom periodu dijete će preispitivati i preispitivati. Pred kraj adolescencije, prije faze mlade odrasle dobi, očekuje se da će se definisati lični identitet i integritet.

TOKOM CIJELOG OVOG PROCESA, POSEBNO U RANIM GODINAMA ŽIVOTA, DIJETE FORMIRA SVOJE ŽIVOTNE POZICIJE.

To je koncept koji nam govori kako osoba vrednuje sebe i kako vrednuje druge, odnosno da li ima pozitivan ili negativan stav prema sebi i pozitivan ili negativan stav prema drugima. Takvi stavovi se grade unutar porodice, a zatim se provjeravaju u okruženju.

Faktori koji utiču na formiranje određenih životnih pozicija su stav roditelja prema djetetu, ali i stav roditelja prema sebi i prema drugim ljudima, koje dijete pomno prati. Roditelj se može obraćati djetetu kao da je "loše" i porediti ga s drugom djecom koja su "dobra". U tom slučaju, dijete će o sebi zaključiti da nije OK, dok su drugi OK.

Ali roditelj može hvaliti ili ohrabrivati svoje dijete do nerealne mjere, dok kritikuje i omalovažava drugu djecu, u kom slučaju će dijete zaključiti da je ono u redu, a drugi nisu u redu. U oba slučaja, formirat će se negativan stav prema sebi ili drugima.

ŽELJENA ŽIVOTNA POZICIJA KOJU RODITELJ MOŽE POMOĆI  
DJETETU DA IZGRADI JE: **JA SAM DOBRO, TI SI DOBRO.**

U TOM SLUČAJU DIJETE ĆE SAZNATI O SEBI DA IMA VRIJEDNOSTI I  
OSOBINE KOJE SU VRIJEDNE POŠTOVANJA, I DA I DRUGA DJECA/  
LJUDI IMAJU SVOJE OSOBINE KOJE SU POZITIVNE I CIJENJENE.

Sljedeća tabela prikazuje četiri kombinacije životnih pozicija. Svako od nas ih je sve iskusio, ali jedna je naša dominantna pozicija kroz koju reagujemo i pozicioniramo se u vremenima stresa, nezadovoljstva, krize itd.

**JA SAM OK – TI NISI OK**

- oholost, arogancija, podsmijeh, optužba
- odbijanje, progon

**JA NISAM OK – TI SI OK**

- strah, sram, plačljivost, krivnja, traženje prihvatanja
- povlačenje

**JA NISAM OK – TI NISI OK**

- nepovjerenje, očaj
- beznađe, bespomoćnost

**JA SAM OK – TI SI OK**

- sreća, poštovanje, briga za sebe i druge
- kretanje naprijed, optimizam, entuzijizam
- zdravlje
- rješavanje problema

Kada porodica doprinese formiranju ovih životnih stavova kod djeteta prema sebi i drugima, ono će nastojati da potvrdi svoju dominantnu poziciju u školi, kroz različite svakodnevne situacije.

Dakle, ako je dijete formiralo stav "Ja sam OK, ti nisi OK", ono će promovirati ponašanje putem kojeg će uvjeriti sebe i druge da je najvrjednije, najpametnije, najzaslužnije itd., u poređenju sa svojim kolegama iz razreda. Ako to ne uspije postići pozitivnim bihevioralnim potkrepljenjem, počće vrijeđati, omalovažavati i kritikovati, pa čak i maltretirati, samo da bi naglasilo svoju dominaciju nad drugima.

Dijete koje ide u školu sa stavom "Ja nisam OK, drugi su OK" davat će prednost drugima u svakodnevnim školskim aktivnostima, povući će se, osjećat će se posramljeno i krivo ako nešto nije u redu. Takva djeca će biti mete onih koji trebaju biti superiorni i potiskivanjem drugih kako bi se istaknuli.

Djeca koja kreću u školu sa stavom "Ja sam OK, ti si OK" uspijevaju uspostaviti čvrste društvene kontakte, poštovati drugu djecu, ali i zaštititi se u slučaju nepravde znajući da su u pravu i braneći svoj stav. Vještina stava "Ja sam OK, ti si OK" je u ASERTIVNOSTI.

ASERTIVNOST KAO KARAKTERISTIKA NAS UČI KAKO DA ZADOVOLJIMO VLASTITE POTREBE BEZ AGRESIVNOSTI, ALI I BEZ POTCJENJIVANJA SEBE.

**ASERTIVNOST** JE VJEŠTINA KOJA NAM OMOGUĆAVA DA GLASAMO ZA SVOJA PRAVA, DA SE NAŠA OSJEĆANJA I MIŠLJENJA UZMU U OBZIR, ALI ISTOVREMENO NE KRŠIMO PRAVA DRUGIH.

**Dijete koje je asertivno:**

- Aktivno sluša, uspostavlja kontakt očima i pokazuje osjećaje
- Poštuje druge i zahtijeva isto za sebe
- Govori jasno, konkretno i direktno
- Prilagođava glas situaciji
- Izražava svoja očekivanja i osjećaje
- Izražava kritiku pozitivno
- Zna kako pohvaliti druge
- Preuzima odgovornost za svoje riječi i rezultate
- Spreman/na je da se izvini ako nije u pravu
- Zna kako da kontroliše svoja negativna osećanja

**OBLICI PONAŠANJA:**

želje, potrebe i osjećaji se izražavaju direktno i adekvatno

**NAMJERA JE:**

razgovor i zajedničko rješenje

**EMOCIJE:**

samopouzdanje

**OSJEĆAJ DRUGOG:**

poštovanje i uvažavanje

**REZULTAT:**

često dobije ono što želi i ono što je najbolje za grupu

DUGOROČNO, OVAJ STIL PONAŠANJA VODI DO POŠTOVANJA DRUGIH, POVEĆANOG SAMOPOUZDANJA I POBOLJŠANJA ODNOSA S DRUGIM LJUDIMA.

Škola kao institucija, a posebno nastavnici koji se svakodnevno sastaju s učenicima, imaju moć da izgrade i ojačaju asertivnost kod djece. Ako se sukobi rješavaju traženjem krivca, asertivnost nema prostora za razvoj. U ovom slučaju, škola i drugovi iz razreda samo pojačavaju djetetov životni stav da je ono OK, ili nije OK.

U L O G E  
U V R Š N J A Č K O M  
N A S I L J U

P O Č I N I T E L J , Ž R T V A , S V J E D O C I

U vršnjačkom nasilju prisutna su najmanje dvoje djece, koja igraju ulogu počinitelja nasilja i žrtve počinitelja. Međutim, u tim ulogama može biti više od jednog djeteta, tako da grupa djece može maltretirati jedno dijete ili jedno dijete može počinuti nasilje nad više žrtava.

Pored onih koji su direktno uključeni u nasilje, postoje i djeca koja su svjedoci, odnosno prisutna su nasilnom činu. Ona su sekundarne žrtve jer se suočavaju sa sličnim emocijama kao i sama žrtva, strahom da će im se isto dogoditi, nemoćnošću da pomognu, krivicom što nisu ništa učinili itd. Svjedoci su također podložni posljedicama nasilja koje se nastavlja, doživljavajući ga kao traumatično iskustvo.

Djeca počinitelji nasilja imaju karakteristike poput žestokog ponašanja, lako se ljute, razdražljivi su i buntovni te prihvataju nasilje kao rješenje sukoba. Većina njih je takvo ponašanje vidjela ili naučila kod kuće i primjenjuje ga u školi. Postoje različita mišljenja o samopoštovanju djece počinitelja nasilja. Jedno mišljenje je da imaju visoko samopoštovanje u smislu konkurentskih odnosa, a drugo mišljenje je da zbog nedostatka samopoštovanja promoviraju nasilje kako bi sebe vidjeli u dominantnoj poziciji. Veliki broj djece počinitelja nasilja ima iskustva u ulozi žrtve u prošlosti. Nesposobni da se nose sa maltretiranjem i povredom od strane drugih, potiskujući svoj bijes i ogorčenost, razvijaju agresiju i koriste model počinitelja. Na taj način osiguravaju da više neće biti žrtve.

Djeca koja su žrtve vršnjačkog nasilja obično su stidljiva, povučena, anksiozna, niskog društvenog statusa i imaju poteškoća u stvaranju i održavanju prijateljstava. Nisu popularna u svojoj vršnjačkoj grupi i imaju nisko samopoštovanje. Nakon što postanu žrtve nasilja, njihovo samopoštovanje još više pada. Veliki broj ove djece živi u porodicama u kojima se dešava nasilje u porodici, saosjećaju sa žrtvom i saosjećaju s njom, ali istovremeno uče model da ako je neko maltretiran, nemoćni su da se sami spasu. Karakteristično im je da doživljavaju vlastitu nemoć. Čak generaliziraju da im niko ne može pomoći. Ne vjeruju da imaju sposobnost da se nose s uvredama.

Djeca koja su žrtve nasilja biraju jedan od dva scenarija u svom razvoju. Jedan scenario je da počnu vršiti nasilje nad drugim djetetom koje je slabije od njih i tako se riješe svoje potisnute agresije, a drugi scenario je da se povuku, izoluju i postanu „nevidljivi“ među svojim vršnjacima. Oba načina su kontraproduktivna u njihovom razvoju, zbog čega kažemo da je potrebno da potraže pomoć od odrasle osobe kojoj vjeruju kako bi sistematski izašli iz nasilja bez negativnih posljedica.

Da bi počinitelj i žrtva izašli iz svojih uloga, potrebno je:

- **Žrtva da shvati svoju ranjivost i potraži pomoć od odrasle osobe, da preuzme odgovornost za sebe, ali i da vidi da ima moć koju je u stanju da koristi na odgovarajući način, da uvidi svoje vrijednosti i kvalitete;**
- **Počinitelj nasilja bi u početku trebao prihvatiti svoju moć na odgovarajući način, umjesto da je nameće kako bi ga se drugi bojali, upoznali njegove dobre strane i razvili empatiju.**

ALI, DJECA NISU SPREMNA SAMOSTALJNO UPRAVLJATI OVIM PROCESIMA, POTREBNO JE UKLJUČITI ODRASLU OSOBU ILI STRUČNJAKA ZA POMOĆ.

Da bi se uključili, prvo moraju znati da se nasilje dešava, a da bi znali, neko im to mora reći.

STOGA, DA BI SE  
PODIGLA SVIJEST I  
OHRABRILA DJECA,  
VAŽNO JE RADITI  
NA POVJERENJU  
S ODRASLIMA  
I UČITI IH DA  
S NJIMA PODIJELE  
INFORMACIJE  
AKO SE NEŠTO  
DESI.

POSLJEDICE  
VRŠNJAČKOG  
NASILJA

Ozbiljnost vršnjačkog nasilja kao fenomena proizilazi iz činjenice da ono uzrokuje posljedice, neke odmah vidljive i prolazne, ali neke dugotrajne koje traju cijeli život. Ona djeca koja su ranjivija i osjećaju se bespomoćno, koja neće govoriti o nasilju i neće tražiti pomoć, trpjet će posljedice koje će ih kasnije definirati kao odrasle osobe. Stoga je rad na sprječavanju vršnjačkog nasilja uvijek bolji izbor od rada na prevazilaženju posljedica.

**Vršnjačko nasilje treba spriječiti.**

Lista posljedica je opsežna i duga. One se odnose i na djecu počinitelje i žrtve, ali i na djecu koja svjedoče zlostavljanju i nisu u mogućnosti pomoći. Radi boljeg pregleda i strukture, posljedice su podijeljene na odmah vidljive i dugotrajne.

#### **ODMAH VIDLJIVI ZNACI/POSljedICE:**

Ovo su neki od znakova koji se mogu odmah primijetiti ako je dijete žrtva maltretiranja:

- Postaju povučeni ako su prethodno bili dobro socijalizirani i prijateljski orijentirani
- Dolaze kući povrijeđeni i nesretni.
- Vraćaju se kući sa pocijepanom odjećom ili im nešto odjeće nedostaje.
- Odbijaju ići u školu.
- Školski uspjeh opada.
- Imaju promjene raspoloženja.
- Imaju promjene u ponašanju.
- Mogu biti agresivni prema svojoj braći i sestrama i drugim članovima porodice
- Prijavljuju probleme sa spavanjem, noćne more, rano ili kasno buđenje
- Imaju češće glavobolje, bolove u stomaku i druge psihosomatske simptome
- Primjećuje se samopovređivanje, rezanje i čupanje kose
- Žele promijeniti rutu do škole kako ne bi sreli neku od djece.

**POSLEDICE U PSIHIČKIM ISKUSTVIMA I EMOCIJAMA:**

- Osjećaju se bezvrijedno.
- Depresivni su i misle da ih niko ne voli.
- Koncentracija i fokus su smanjeni.
- Osjećaju se usamljeno.
- Sebe vide kao drugačije od drugih sa manje kvaliteta.
- Osjećaju strah, sram i nemoć, ali i ljutnju i bijes.

**ZNACI KOJI SU ODMAH UOIČLJIVI AKO JE DIJETE POČINILAC NASILJA:**

- Snažno samopouzdanje u sebe i svoju snagu.
- Potreba za kontrolom i moći.
- Nesigurnost i nasilna reakcija ako jedna od njihovih potreba nije zadovoljena.
- Vokabular pun psovki.
- Opravdanje i uvjerenje u nevinost.
- Ispadi.
- Strah od starije braće i sestara.
- Slaba koncentracija i fokus.
- Stalno okrivljavanje drugih i neprihvatanje odgovornosti za vlastite postupke.
- Nedostatak empatije.

**POSLEDICE U PSIHIČKIM ISKUSTVIMA I EMOCIJAMA:**

- Oni sebe doživljavaju kao moćne i "glavne".
- Osjećaju da im se status povećava kada potčinjavaju drugo dijete.
- Plaše se da će ih neko vidjeti ili saznati za njihove slabosti.
- Plaše se da će nasilje biti otkriveno.
- U suštini, oni su nezadovoljni nekim svojim osobinama, što kompenziraju isticanjem drugih, što im pruža kratkoročno zadovoljstvo.

ALI, OZBILNOST VRŠNJAČKOG NASILJA JE UPRAVO U ČINJENICI ŠTO OSTAVLJA DUGOROČNE ILI TRAJNE POSLEDICE NA OSOBU.

## DUGOROČNE POSLJEDICE VRŠNJAČKOG NASILJA

Dugo se smatralo da su negativna iskustva povezana s maltretiranjem nešto što će djeca sama prevladati tokom godina. Međutim, sada postoje naučna istraživanja koja pokazuju da su dugoročne posljedice maltretiranja stvarne i da mogu uzrokovati ozbiljne psihološke, emocionalne i fizičke poteškoće u budućnosti. Neki od efekata mogu se brzo vidjeti kod djece koja su direktno ili indirektno dio maltretiranja, ali dugoročne posljedice mogu biti prisutne godinama nakon neugodnih iskustava, čak i u odrasloj dobi, ako djeca ne dobiju pravovremenu psihološku pomoć.

### DUGOROČNE POSLJEDICE VRŠNJAČKOG NASILJA NA ŽRTVE:

- Stalni strah i anksioznost.
- Socijalna izolacija.
- Osjećaji krivice i srama.
- Osjećaj bespomoćnosti i beznađa.
- Nisko samopoštovanje i samopouzdanje.
- Oslabljene socijalne vještine i poteškoće u uspostavljanju zdravih odnosa.
- Poteškoće s koncentracijom, učenjem i akademskim uspjehom.
- Hronični problemi s mentalnim zdravljem.
- Problemi s fizičkim zdravljem.
- Samopovređujuće ponašanje.
- Suicidalne misli, ideje ili pokušaj samoubistva.
- Posttraumatski stres povezan s ovim negativnim iskustvima.
- Depresija.

### DUGOROČNE POSLJEDICE BULINGA NA POČINIOCE:

- Smanjeno ponašanje.
- Problematično ponašanje.
- Problemi s mentalnim zdravljem.
- Dolaze u sukob sa zakonom.
- Kriminalno ili delikventno ponašanje.
- Izbjegavanje drugih i isključivanje iz društvenih grupa.
- Usamljenost.

# NAČIN SUOČAVANJA

PORODICA, ŠKOLA, DRUŠTVO

Porodica, škola, društvo, ali i samo dijete snažno su povezani u suočavanju s vršnjačkim nasiljem i njegovom prevazilaženju. Svaka karika u ovom lancu ima svoj utjecaj i značajnu ulogu. Od najvećeg značaja je spremnost djeteta žrtve da odrasloj osobi podijeli da ga maltretira drugo dijete ili grupa djece.

Ovo je izuzetno težak proces za dijete jer su u okviru nasilja često prisutne prijetnje, sa zastrašivanjem da će, ako kažu bilo kome drugom, dijete biti još više povrijeđeno. Prijetnje idu toliko daleko da ukazuju na to da će i njihovi voljeni biti žrtve i da će patiti ako se nasilje otkrije. Zbog straha od eskalacije nasilja, većina žrtava odlučuje se na šutnju i dalje trpi zlostavljanje, ne znajući da mogu biti zaštićene i dobiti podršku i pomoć ako je zatraže.

Kada dijete podijeli da doživljava nasilje, odrasli imaju odgovornost da ga spriječe. Ako se u školi dogodi vršnjačko nasilje, nastavno osoblje i stručne službe imaju dužnost da se posvete njegovom prevazilaženju. Prvo se uspostavlja kontakt sa roditeljima ili starateljima djece uključene u nasilje i preduzimaju se koraci za rješavanje problema u obostranom dogovoru. **Razumijevanje i saradnja roditelja se ne pronalaze uvijek, ali su ipak od posebnog značaja da dijete promijeni neželjeno ponašanje.**

UKOLIKO RODITELJI PRVI SAZNAJU ZA NASILJE, DUŽNI SU DA  
OBAVIJESTE NASTAVNIKE ILI STRUČNU SLUŽBU U ŠKOLI.

Oni ne nailaze uvijek na razumijevanje i saradnju od predstavnika škole, ali su također od velikog značaja za uspostavljanje sigurne i bezbjedne atmosfere u školi u kojoj svako dijete može učiti i socijalizirati se. Često se dešava da zbog različitih stavova ili neadekvatne saradnje između škole i roditelja djece, nasilje se nastavlja. Takvi primjeri su kontraproduktivni u suočavanju s njim i mogu podstaći intenziviranje nasilja. U takvim slučajevima, dijete počinitelj nasilja potvrđuje sebi da "mi niko ništa ne može", a dijete žrtva zaključuje da "mi niko ne može pomoći i spasiti me".

U suočavanju s vršnjačkim nasiljem, od najveće je važnosti pomoći i djeci žrtvama i djeci počiniteljima. Posljedice su prisutne u obje uloge, pa odrasli koji su toga svjesni pružaju pomoć svima uključenima.

DJETETU ŽRTVI TREBA POMOĆI DA UVIDI SVOJU VRIJEDNOST, A DIJETE POČINILAC TREBA PRONAĆI NAČINE DA POKAŽE SVOJU VRIJEDNOST KROZ DRUŠTVENO PRIHVATLJIVO PONAŠANJE. PARALELNA AKCIJA ĆE DONOSITI PLODOVE.

Pozivanje na razgovor sa psihologom u kojem roditelji određuju kaznu ili sankciju djetetu počiniocu nasilja samo će ojačati njegovu agresiju i on će dalje tražiti načine da se s njom nosi kroz pobunu. Nasilje će se nastaviti. Ako radimo samo sa djetetom žrtvom i pozivamo na razgovor sa psihologom ili, s druge strane, nailazimo na sažaljenje roditelja i okoline, njegova nemoć će se samo ojačati i ostat će u ulozi žrtve.

Društvo je obavezno promovirati mirne interakcije, podsticati i cijeniti pozitivno ponašanje, educirati kroz različite kampanje, događaje, medijske strategije da se napredak događa kada su svi zadovoljni. Također, sistemska rješenja su vrlo važna u smislu procedure i sankcioniranja počinjenog vršnjačkog nasilja. To podrazumijeva precizan okvir prema kojem će svako ponašanje koje narušava fizičku ili psihičku dobrobit djeteta biti predmet elaboracije i prema protokolu će se djelovati kako bi se ono prevazišlo.

Sam protokol treba da sadrži korake koje treba preduzeti, među kojima je obavezan individualni psihološki tretman svih učesnika u vršnjačkom nasilju. Nadalje, takav protokol treba da ponudi i smjernice koje će se primjenjivati ako se nasilje nastavi pored preduzetih mjera i psihološkog savjetovanja. Smjernice se odnose na uključivanje centra za socijalni rad u gradu u kojem se nasilje dešava ili, alternativno, uključivanje Ministarstva unutrašnjih poslova (MUP) prijavljivanjem nasilja. Prvo, škola preduzima mjere u svojim okvirima putem stručnih službi i roditelja uključene djece kako bi se suočila sa situacijom, a ako ne uspije, postupa po protokolu prema drugim institucijama.

Odgovornost za prepoznavanje vršnjačkog nasilja od strane institucija prvenstveno leži na školama i školskim zaposlenicima, koji bi trebali pratiti odnose među učenicima, kao i promjene u ponašanju i uspjehu učenika.

**Početne intervencije koje bi se mogle provesti uglavnom su usmjerene na edukaciju mladih ljudi/studenata o posljedicama i neželjenim utjecajima na osobu, kako žrtvu tako i počinitelje bulinga:**

- Edukacija učenika o posljedicama.
- Ohrabrivanje žrtava da ne reaguju na provokacije od strane kolega iz razreda.
- Čuvanje računara na javnom mjestu u kući, kako bi odrasli članovi porodice mogli vidjeti poruke i sadržaj na internetu kojima je učenik izložen.
- Podsticanje prijateljstva.
- Učenje vještina efektivne komunikacije.
- Identifikacija načina suočavanja sa vršnjačkim nasiljem.
- Učenje načina rješavanja problema.
- Podrška za izražavanje mišljenja čak i kada se ona razlikuju.
- Igranje uloga za postizanje empatije za uloge drugih.

**Ovo su pristupi koje nastavnici mogu koristiti kako bi doprinijeli prevazilaženju nasilja:**

- Školsko osoblje treba odmah istražiti nasilničko ponašanje.
- Školsko osoblje nikada ne bi trebalo imati zajednički sastanak s djetetom koje je žrtva maltretiranja i počiniocem nasilja.
- Osoblje bi se trebalo sastati s djetetom koje je žrtva maltretiranja kako bi saznalo više o tome šta se dogodilo i uvjerilo ga da će dati sve od sebe da zaustave nasilje.
- Treba se sastati sa djecom za koju se sumnja da učestvuju u maltretiranju.
- Zajedno s roditeljima, trebali bi paziti da ne "krive žrtvu".
- Školi treba dati dovoljno vremena da istraži i sasluša obje strane priče.
- Ako se uznemiravanje nastavi, slučaj treba proslijediti nadležnim organima.

**Kako se ponašati kao nastavnik:**

- Razgovarajte s djecom i ponudite razumijevanje za njihovo emocionalno stanje.
- Pokušajte shvatiti šta je do toga dovelo i koji su mogući razlozi za takvo ponašanje djeteta.
- Provjerite ima li dijete problema u školi, osjeća li se tužno, ljutito, usamljeno ili nesigurno
- Razgovarajte s roditeljima i naglasite važnost njihove podrške
- Promovirajte saradnju i drugarstvo u svakoj prilici dok ste sa studentima.
- Ponudite svakom djetetu priliku da pred grupom pokaže svoje pozitivne vrijednosti. Razgovarajte s učenicima koji su svjedočili nasilju i pomozite im da prevaziđu strah, podržite žrtvu u tim trenucima i pozovite školskog službenika kada dođe do nasilja.

**Bullying utiče na učenje i angažman u školskim aktivnostima, tj. kao rezultat vršnjačkog nasilja, učenici mogu:**

- razviti strah i nepoštovanje prema školi.
- imati poteškoća s učenjem i koncentracijom.
- osjećati nesigurnosti tokom nastave ili pauza.
- da ne voli školu i odbija ići u školu.
- osjećati da vi i zaposleni imate malo kontrole i da vam nije stalo do njih.
- izgubiti povjerenje u vas kao nastavnike.

RODITELJI, KOJI SU JEDNAKO MOĆNI KAO I NASTAVNICI, MORAJU PREDUZETI KORAKE KA PREVAZILAŽENJU NASILJA U KOJE JE NJIHOVO DIJETE UKLJUČENO.

Bez obzira na to da li je dijete počinitelj ili žrtva, nijedan roditelj ne bi želio da njegovo dijete snosi posljedice koje su prisutne u obje uloge.

Ako sumnjate na maltretiranje i primijetite bilo koji od gore navedenih znakova, potrebno je odmah reagovati, bez obzira u kojoj se ulozi dijete nalazi. Možda se osjećate nemoćno da utičete, posebno ako je vaše dijete adolescent, ali vi kao odrasla osoba svakako imate više moći da počnete s promjenom.

**Šta bi roditelji mogli učiniti:**

- stvarati mirnu atmosferu u domu – izbjegavanje stresa i smanjenje sukoba među članovima porodice,
- poticati ljubazne ili neutralne riječi s porodicom i drugima,
- redovno razgovarati o tome šta je prihvatljivo, a šta nije,
- imati više pozitivnih nego negativnih izjava u svakodnevnim interakcijama,
- biti model zdravog načina suočavanja s konfliktima i napetostima,
- voditi diskusije i dijeliti savjete umjesto prisile i kontrole,
- biti svjesni načina na koji razgovaraju s djecom i kako reaguju na vlastite snažne emocije,
- da pohađaju školske i vannastavne aktivnosti.

**Ako roditelji sumnjaju da je njihovo dijete žrtva, trebali bi postaviti sljedeća pitanja:**

- Šta si danas radio/radila u školi?
- S kim si se igrao/igrala?
- Jesi li uživao/la?
- Da li biste željeli igrati s nekim drugim ili igrati neku drugu igru?
- Šta si radio/la tokom odmora?
- Ima li neko koga ne voliš u školi? **Zašto?**
- Postoji li nešto što ti se ne sviđa u vezi škole? **Zašto?**
- Raduješ li se sutrašnjem odlasku u školu?

**Ako roditelji sumnjaju da je njihovo dijete nasilnik, trebali bi postaviti sljedeća pitanja:**

- Možete li mi pomoći da shvatim zašto drugo dijete to tako vidi?
- Kako biste se osjećali da ste dijete koje je žrtva maltretiranja?
- Provjeriti da li postoji obrazac nasilja u porodici.
- Da li maltretira više djece ili je to uvijek isto?

**Kako bi roditelji trebali postupiti:**

- Razgovarajte s djetetom, to je vaše dijete, vi ga odgajate i obrazujete i najviše vam je stalo do njega i želite mu sve najbolje.
- Podržite sve ideje koje vaše dijete ima za poboljšanje ponašanja.
- Ne odlažite, nasilje mora odmah prestati.
- Edukujte djecu o posljedicama.
- Držite računare na javnom mjestu u kući kako biste pratili ponašanje vašeg djeteta na društvenim mrežama i pratili njegove reakcije.
- Podstičite prijateljstvo.
- Podržite ih u učenju vještina efektivne komunikacije.
- Identifikujte načine za suočavanje sa vršnjačkim nasiljem (tabela ponašanja, šta pomaže, a šta ne pomaže).
- Naučite načine za zajedničko rješavanje problema.
- Podržite ih u izražavanju njihovih mišljenja.
- Razgovarajte s nastavnikom i sarađujte sa školskim osobljem.

PSIHOLOŠKI  
PRISTUP UČENICIMA  
UKLJUČENIM  
U NASILJE

Stručne službe, škole, roditelji i svi odrasli uključeni u suočavanje s vršnjačkim nasiljem trebaju djelovati pažljivo i koristiti pristup koji će pomoći djeci da izađu iz ciklusa nasilja kao zdrave osobe bez posljedica. U tu svrhu važno je napomenuti da svaku akciju odraslih djeca primjećuju i ima snažan utjecaj na njih. Međutim, moramo znati i da nečinjenje također ostavlja posljedice, odnosno negativno utječe na proces prevladavanja nasilja. Stoga je važno odabrati pravu strategiju i reagirati odmah i na odgovarajući način.

Adolescenti su posebno osjetljivi na interakcije koje se događaju. Jedna pogrešna riječ može kod njih izazvati emocionalnu i nasilnu reakciju.

ALI, JEDNA PRAVA RIJEČ MOŽE NAPRAVITI  
VELIKU PROMJENU I POMOĆI U SUOČAVANJU  
SA NEUGODNIM UNUTRAŠNIM ISKUSTVIMA.

Da bi se postigla promjena, važno je prvo naglasiti željeno ponašanje. Kada djetetu kažemo kako se ne treba ponašati, ono će biti zbunjeno jer će znati šta ne treba raditi, ali ako dijete naučimo željenim oblicima ponašanja, ono će tačno znati kako da se ponaša. Prije nego što vidimo smjernice u pristupu, važno je naglasiti da je afirmativni pristup ključ za prevazilaženje vršnjačkog nasilja.

Bez obzira na to da li je dijete žrtva ili počinitelj nasilja, s njim je potrebno razgovarati. Odvajanje vremena za razgovor o njihovim brigama, ljutnji, strahovima itd. ima ohrabrujući i smirujući učinak na dijete. To pokazuje da ih poštujemo i cijenimo, da nam je njihovo iskustvo važno i da se trudimo da se osjećaju dobro. Razgovor treba voditi kada je dijete mirno i na mjestu gdje drugi neće biti prisutni, u trenucima kada će imati dovoljno vremena da se izrazi, bude saslušano i pronađe odgovarajući plan za prevazilaženje poteškoća.

Razumijevanje djeteta i situacije u kojoj se nalazi jedan je od ključnih elemenata u pristupu. Razumjeti znači slušati, saosjećati i ohrabrivati dijete da se nosi sa situacijom. Kada dijete počini nasilje nađe razumijevanje odraslih o iskustvima koja ima, agresija i ljutnja s kojima se suočava i ne zna kako da se riješi smanjit će se i postepeno će dijete biti motivirano ka pozitivnom ponašanju. Razumjeti ne znači prihvatiti neželjeno ponašanje, već ohrabrivati dijete i pomoći mu da ga prevaziđe.

„Čujem te, razumijem te, prihvatam te“ je koncept koji nam govori da je važno da djecu slušamo, da ih pokušavamo razumjeti i prihvatiti kao značajne pojedince. Ako ih ne slušamo, nećemo ih moći razumjeti, a ako ih ne razumijemo, bit ćemo skloni kritizirati umjesto da ih prihvatimo. Prihvatanje ne znači da se slažemo s onim što su učinili ako je pogrešno, već da ih prihvatimo kao pojedince, kao pojedince kojima im želimo dobro i pokušavamo im pomoći na njihovom putu da odrastu u dobre ljude.

Ako posvetimo vrijeme, razgovaramo s djecom i slušamo ih, imat ćemo priliku upoznati njihove potrebe. Nasilje se događa kada djeca odaberu pogrešan način da zadovolje neke od svojih potreba. Stoga, ako znamo šta žele postići, zajedno možemo pronaći odgovarajuće i asertivne načine da zadovoljimo te potrebe. U tom kontekstu, lično dijeljenje od strane odraslih o načinima na koje se nose s vlastitom agresijom i ljutnjom također može pomoći.

Konačno, djecu treba pohvaliti. Kada ih se iz bilo kojeg razloga kritizira, ona osjećaju ljutnju, ogorčenost, sram itd. Da bi se nosila s tim emocijama, neka djeca će promovirati nasilje prema drugima, uvjeravajući tako sebe da su jaka i moćna i da ne zaslužuju kaznu. Druga će se, s druge strane, povući i vjerovati da zaslužuju kaznu.

Pohvala i pozitivno potkrepljenje su motivatori dobrog ponašanja.

” DJECA KOJA SU HVALJENA  
POKUŠAVAJU PONOVI  
SVOJA DOBRA DJELA  
KAKO BI PONOVO  
DOBILA POHVALU.“

Za njih je pohvala nematerijalna nagrada.  
Također važne nematerijalne nagrade su posvećivanje  
vremena isključivo aktivnostima s djetetom, dijeljenje  
emocija i ljubavi, zaštita i briga.

**TAKVIM PRISTUPOM, KOJI BI SE KONTINUIRANO  
PRIMJENJIVAO, NASILJE VIŠE NE BI IMALO FUNKCIJU I  
NESTALO BI.**

ISKUSTVA  
IZ EDUKATIVNE  
KAMPANJE

"PODIGNI GLAS  
PROTIV VRŠNJAČKOG NASILJA"

DRUŠTVENO ODGOVORNA  
I EDUKATIVNA KAMPANJA  
„**MAKPETROL**“, „**PODIGNI GLAS  
PROTIV VRŠNJAČKOG NASILJA**“  
SPROVEDENA JE U ŠKOLSKOJ  
2023/24. GODINI U 150 ŠKOLA  
U REPUBLICI SJEVERNOJ  
MAKEDONIJI I U NJOJ JE  
UČESTVOVALO 18.000 UČENIKA.”

STRUČNI TIM JE ODRŽAO  
**620 RADIONICA** SA UČENICIMA  
OD 6. DO 9. RAZREDA.

Sadržaj radionica bio je isti za svaku školu i sastojao se od tri dijela.

---

### **Aktivnost 1:** OLUJA IDEJA

Koje asocijacije vam prvo padaju na pamet:

- prijateljstvo?
- saradnja?
- nasilje?

Odgovore napišite na tabli u tri kolone i vodite diskusiju. U diskusiji podsjetite učenike da je razumljivo da dođe do sukoba među njima, ali je neprihvatljivo i štetno ako postoje ponašanja samo iz treće kolone koja traju dugo vremena ili su usmjerena na određeno dijete, bez ikakvog drugarstva ili saradnje.

**Aktivnost 2: SLIKA DJETETA**

Podijelite učenike u četiri ili pet grupa.  
Podijelite različite slike djeteta u grupama (prilog 1).

**U prvom krugu** zamolite grupu da napiše pogrdne riječi o djetetu na slici (za 8. i 9. razred) ili da napiše šta im se ne sviđa (za 6. i 7. razred). Sakupite listove i, prije nego što pročitate riječi koje su napisali, objasnite:

**OVO NISU PRAVA DJECA, VEĆ RAČUNARSKI KREIRANI LIKOVI, NISTE NIKOG UVREDILI! SADA ĆU PROČITATI RIJEČI KOJE STE NAPISALI, A VI RAZMISLITE KAKO SE DIJETE OSJEĆA KADA MU NEKO IZGOVORI OVE RIJEČI (EMPATIJA).**

Pitajte ih šta su mislili, kakva su iskustva djeteta izloženog takvim riječima?

**U drugom krugu** ponovo okupite grupe i dajte im istu sliku iz prvog kruga. Uputstvo je ovaj put da napišu rečenicu izvinjenja i riječi pohvale za dijete na slici. Kada završe, sakupite listove i pročitajte ih naglas. Pohvalite učenike za svaku lijepu riječ koju su napisali. Razgovarajte o tome da li izvinjenje može nadoknaditi ono što je ranije rečeno?

**Zaključak:** riječi mogu povrijediti i uzrokovati ozbiljne posljedice za dijete, stoga ih ne treba koristiti.

---

**AKTIVNOST 3: RIJEČI POHVALE**

Učenci rade u parovima i daju jedni drugima 3 komplimenta. Naglasite da se komplimenti trebaju odnositi na ličnu karakteristiku prijatelja, a ne na fizički izgled ili odjevne predmete (primjer: umjesto da kažu „Sviđa mi se tvoja košulja“, mogu reći „Sviđa mi se tvoj stil odijevanja“).

U većini radionica, učenici su pokazali saradnju i interes. Međutim, postoje razlike u školama širom Makedonije u pogledu toga koliko i koliko pažnje se posvećuje sprečavanju ili rješavanju vršnjačkog nasilja. U nekim školama djeca su upoznata s oblicima i načinima reagovanja na nasilje, dok u drugima učenicima nedostaje znanja i informacija o reagovanju u slučaju vršnjačkog nasilja.

Razlike su uočljive i u prisutnosti vršnjačkog nasilja širom zemlje. Tamo gdje su se stručni radnici susreli i radili na nekim slučajevima vršnjačkog nasilja, konsultovali su se sa stručnim timom iz Kampanje o daljnjim postupcima. One škole koje nisu imale slučaj vršnjačkog nasilja zainteresirane su za protokol o tome kako postupiti ako se takav slučaj dogodi.

Što se tiče samog sadržaja radionice, također postoje razlike između škola i općina, ali se ipak mogu izvući neki generalizirani zaključci.

Vokabular učenika je siromašan riječima hvale. Posebno nedostaje riječi za hvaljenje ličnih karakteristika. Najčešće se riječi koje koriste da bi pohvalili jedni druge odnose na njihov fizički izgled ili odjeću koju nose. Ali, nažalost, koriste više pogrdnih riječi i kritika jedni drugih nego pohvala. Pogrdnim riječima, pored fizičkog izgleda, pripadaju i lične karakteristike.

Ohrabrujući su brojni primjeri učenika koji su, nakon što su shvatili posljedice vršnjačkog nasilja, otvoreno govorili o njegovom sprečavanju. Neki od njih su se našli u grupi žrtava i čuli kako bi trebali postupiti kako ne bi trpjeli dugoročne posljedice traume, dok su se drugi našli kao počinitelji i čuli koji su drugi načini da se afirmišu, a da niko ne bude povrijeđen. Većina učenika je podijelila primjere svjedočenja vršnjačkom nasilju i istakla neugodno iskustvo s kojim su se suočili.

Zaključno, Kampanja je postigla veliki uspjeh i ostvarila svoje ciljeve svim aktivnostima koje su se održale. Pored održavanja radionica, školama su dostavljeni i poster i s porukom „Progovorimo protiv vršnjačkog nasilja“. Svakom učeniku su dostavljene dvije brošure, jedna namijenjena roditeljima, gdje su zapisane neke od glavnih karakteristika vršnjačkog nasilja i načini na koje oni kao roditelji mogu reagovati, a druga brošura je namijenjena djeci sa sličnim sadržajem.

Iskustvo iz Kampanje ukazuje na to da je potrebno posvetiti više pažnje prevenciji vršnjačkog nasilja jer je ono u stalnom porastu, posebno u gusto naseljenim područjima.

Svi materijali i sadržaji mogu se pogledati na web stranici **[www.kreniglas.mk](http://www.kreniglas.mk)**.

RADIONICE  
ZA UČENIKE  
ZA SUOČAVANJE  
I PREVENCIJU  
VRŠNJAČKOG  
NASILJA

OVAJ PRIRUČNIK NUDI 15 RADIONICA KOJE SE MOGU SPROVESTI U UČIONICI, A NJIHOV CILJ JE PODSTICANJE POZITIVNOG PONAŠANJA KOD UČENIKA, IZGRADNJA I JAČANJE NJIHOVIH DOBRIH VRIJEDNOSTI, SPRJEČAVANJE NASILJA I POMOĆ U SUOČAVANJU S VRŠNJAČKIM NASILJEM.

**Radionice su jednostavne, svaka od njih se sastoji od tri dijela: uvodne aktivnosti, glavne aktivnosti i zaključka.**

OBRAĆAMO SE NASTAVNICIMA JER SU U SVAKODNEVNOJ INTERAKCIJI SA UČENICIMA I IMAJU PRILIKU DA ODRŽAVAJU RADIONICE.

Dragi nastavnici,

Pred vama su učenici koji se nalaze u periodu izgradnje svoje ličnosti, učenja kako pripadati svijetu i pronalaženja svog mjesta u vršnjačkoj grupi. Pored važnih školskih zadataka, ovi učenici prolaze kroz turbulentan razvoj i razumijevanje života. Adolescenti prolaze kroz različita iskustva i imaju različite potrebe. To može biti period života koji je vrlo pozitivan i zabavan, ali je i period koji može biti izazovan i stresan.

Adolescenti su na putu da postanu odrasli u društvu. Slika o sebi koju izgrade tokom ovog perioda ostat će njihov zaštitni znak do kraja života. Pred kraj adolescencije definirat će svoj identitet i integritet, stoga je ovo važna prilika da se izgrade kao cijenjene, voljene, značajne i uspješne osobe. U potrazi za idealnom verzijom sebe, eksperimentirat će. Iskoristit će sve svoje resurse kako bi pronašli sebe u društvenom okruženju. Neki od njih će se promovirati kroz radni i akademski uspjeh, kroz sport, kroz umjetnost, a neki, s druge strane, kroz superiornost nad drugim vršnjacima.

Nametanje zabrana i kazni neće biti baš efikasno, a može čak i eskalirati situaciju. Adolescent treba da uči o svojim snagama koje su društveno prihvaćene i cijenjene. Preporuka je da pomognete svakom učeniku da otkrije za šta je nadaren, koje su njegove vrijednosti i da pronađe prihvatljiv način da ih izrazi. Vi imate snažnu ulogu u tom procesu. Pored prenošenja znanja, oni očekuju razumijevanje, podršku i zaštitu od vas. Nasilje među vašim učenicima treba odmah prestati jer svaki njegov nastavak ima trajne posljedice. Kao nastavnik, imate priliku da se promijenite, a kao škola, imate odgovornost da postupite ispravno ako primijetite buling.

IZAZOV JE OGROMAN, ALI USPJEH KOJI  
MOŽE USLIJEDITI JE NEPROCJENJIV.

Pripremajući naredne radionice, stalno smo imali na umu Vaše kompetencije za rad s učenicima na ovoj osjetljivoj temi. Često se suočavate s nasiljem u školi. Zaista je vještina zaštititi dijete koje je žrtva nasilja i spriječiti da ono duboko utiče na njihovo mentalno zdravlje, ali i pomoći djetetu koje je počinitelj nasilja. Tako je, pomoći, jer im je potrebna pomoć i podrška da pronađu prihvatljive obrasce ponašanja i pokažu uzorno ponašanje, a istovremeno da se nose sa svojom ljutnjom ili agresijom koju su negdje vidjeli ili osjetili.

Prilikom vođenja radionica, očekuje se da unesete svoj vlastiti stil koji je prepoznatljiv i vama blizak. Oslobodite kreativnost u diskusijama i ohrabrite djecu na interakciju.

### **Ove smjernice vam mogu pomoći i važne su u cjelokupnom procesu rada na temi vršnjačkog nasilja:**

- pokušajte da završite sve tri aktivnosti tokom časa datim redoslijedom;
- svaki čas počinje i završava se željenim, dobrim ponašanjem;
- tokom diskusije, dozvolite učenicima da izraze svoje misli;
- suzdržite se od davanja primjera nasilnog ponašanja bilo kojem od učenika;
- ispričajte primjere iz metapozicije, kao da su se dogodili nekom drugom, strancu;
- ako primijetite emocionalnu reakciju kod jednog od učenika, pružite podršku a da to drugi učenici ne primijete i razgovarajte nakon časa (po mogućnosti zajedno sa psihologom);
- pohvalite i ohrabrite učenike da aktivno učestvuju u radionici;
- potaknite ih da koriste pozitivan vokabular i pohvalite svaku upotrebu lijepe riječi.

**ŽELIMO VAM USPJEH  
I ZADOVOLJSTVO U REALIZACIJI!**

## PRVA RADIONICA:

### "VRIJEDNOSTI KOJE NAS ČINE BOLJIM LJUDIMA"

#### 1. Uvodna aktivnost (10 minuta)

- **Aktivnost:** Napišite riječi na ploču: kreativnost, tolerancija, empatija, pomaganje, pohvala
- Djeca u parovima razgovaraju o situacijama u kojima su pokazala neku od ovih osobina.
- Ako neko želi da ovo javno podijeli – slobodno izvolite.

**Namjena:** Aktiviranje ličnog iskustva i podizanje svijesti o pozitivnim ponašanjima.

#### 2. Glavna aktivnost (20 minuta)

- Podijelite djecu u 4 grupe.
- Svaka grupa kreira priču prema sljedećim uputama:
  - **Grupa 1:** Priča o životu djeteta koje posjeduje **sve ove karakteristike**.
  - **Grupa 2:** Priča o životu djeteta koje **ne posjeduje nijednu od ovih karakteristika**.
  - **Grupa 3:** Priča o djetetu koje ima **najboljeg prijatelja koji posjeduje sve ove karakteristike i tako se prema njemu i odnosi**.
  - **Grupa 4:** Priča o djetetu koje **nema nikoga da se prema njemu ovako ponaša**.

**Vrijeme je za rad na pričama:** 12 minuta.

**Prezentacija priča:** 8 minuta (2 minute po grupi).

#### 3. Završna aktivnost (10 minuta)

- Osjećaji koje su djeca primijetila kod likova u sve 4 priče napisani su na ploči.

#### Povedite kratku diskusiju s pitanjima:

- Kako se osjećaju likovi u različitim pričama?
- Koje od ovih osjećanja biste željeli doživjeti?
- Šta nam je potrebno da bismo bili sretni i usrećili druge?

**Zaključak:** Zajedno formulišite zaključak o važnosti ovih karakteristika.

## "JEDAN DAN KROZ OČI DRUGIH – RAZUMIJEMO I SPRJEČAVAMO BULING"

### 1. Uvodna aktivnost (10 minuta)

- **Aktivnost:** Učenici podižući ruke dijele kako izgleda njihov tipičan dan:
  - Kako počinje dan?
  - Šta rade tokom dana?
  - Kako završavaju dan?
  - **Ključno pitanje:** Koje emocije doživljavaju tokom različitih aktivnosti?

**Cilj:** Učenici se podstiču da razmišljaju o vlastitim osjećajima i svakodnevnim iskustvima, što će im pomoći da se lakše uključe u sljedeću aktivnost.

### 2. Glavna aktivnost (20 minuta)

- Podijelite učenike u 3 grupe.
- Dodijelite svakoj grupi sliku djeteta (mogu se koristiti ilustracije ili kompjuterski generirani likovi kako bi se izbjegla identifikacija sa stvarnim ljudima).
- Zadatak svake grupe je da opiše dan zamišljenog djeteta i da prepozna koje emocije doživljava
  - **Grupa 1:** Zamišlja dan djeteta koje je žrtva bulinga.
  - **Grupa 2:** Zamišlja dan djeteta koje je nasilnik.
  - **Grupa 3:** Zamišlja dan djeteta koje svjedoči bulingu.

**Vrijeme je za rad na pričama:** 12 minuta.

**Prezentacija priča:** 8 minuta (2–3 minute po grupi).

### 3. Završna aktivnost (10 minuta)

- Grupe čitaju svoje tekstove pred cijelim razredom.

#### **Povedite kratku diskusiju s pitanjima:**

- Kako se osjeća svako od djece u scenarijima?
- Šta možemo učiniti da promijenimo ove situacije?
- Kakvu ulogu možemo imati u sprječavanju bulinga?

**Zaključak:** Formulirajte zajedničku poruku ili pravilo za prijateljstvo i podršku u razredu (može se napisati i na posteru).

## TREĆA RADIONICA:

### "JA MOGU SPRIJEČITI BULING!"

#### 1. 1. Uvodna aktivnost – Oluja ideja (10 minuta)

##### • Podsticajna pitanja:

- Šta je buling?
- Koji oblici maltretiranja postoje (fizičko, verbalno, online/digitalno)?
- Ko je uključen u maltretiranje? (žrtva, počinioc, svjedoci)

Nastavnik aktivno dopunjuje diskusiju, objašnjavajući neke pojmove ako je potrebno, a sve ideje se zapisuju na ploču.

**Cilj:** Učenici bi trebali steći jasno razumijevanje koncepta bulinga i uloga koje su u njemu uključene.

#### 2. Glavna aktivnost - Razvoj strategija (20 minuta)

- Podijelite učenike u 3 grupe.
- Svakoj grupi se dodjeljuje specifična situacija i zadatak da osmisli **strategiju i plan**. Svoje ideje zapisuju na A4 papir.
- **Grupa 1:** Vi ste roditelj, a vaše dijete vam kaže da je žrtva bulinga.
- **Grupa 2:** Vi ste nastavnik/nastavnica, a učenik/učenica u vašem razredu vam kaže da je žrtva bulinga.
- **Grupa 3:** Vi ste prijatelj djeteta koje je žrtva bulinga.

##### Smjernice za razmišljanje:

- Koje korake trebate poduzeti?
- S kim biste razgovarali?
- Kako podržati žrtvu?
- Kako se nositi s počiniocem?
- Kako spriječiti da se to ponovi?

**Vrijeme je za rad na pričama:** 12 minuta

**Prezentacija priča:** 8 minuta (2–3 minute po grupi).

### 3. Završna aktivnost - Vi ste ministar prevencije nasilja

(10 minuta)

- Cijeli razred preuzima ulogu **Ministra za sprječavanje nasilja među učenicima.**

**Zadatak:** Razvoj zajedničke **Nacionalne strategije za sprječavanje bulinga.**

**Nastavnik/ica podstiče sljedećim pitanjima:**

- Šta bi ovaj plan trebao sadržavati?
- Koje aktivnosti treba provoditi u školama?
- Kako uključujemo roditelje, nastavnike i učenike?
- Kakve kazne ili posljedice bi trebale biti za počinitelje?
- Kako ohrabriti žrtve da progovore?

Na kraju, plan možete zajedno napisati na većem posteru i izložiti ga u učionici kao podsjetnik na važnost prijateljstva i sprječavanja nasilja

## ČETVRTA RADIONICA:

### "SAVRŠENA PLANETA – SVIJET O KOJEM SANJAMO"

#### 1. Uvodna aktivnost (10 minuta)

##### • **Pitanje o buri ideja:**

- Kako bi izgledala savršena planeta naseljena dobrim ljudima?
- Sve ideje su zapisane na tabli.

##### **Smjernice za podsticanje ideja:**

- Kakvi ljudi tamo žive?
- Kako se ponašaju jedni prema drugima?
- Šta je najvažnije na toj planeti – pravila, vrijednosti, aktivnosti?
- Koje emocije ljudi tamo najčešće doživljavaju?

**Cilj:** Podsticanje kreativnosti i razmišljanje o pozitivnim vrijednostima.

#### 2. Glavna aktivnost (20 minuta)

- Učenici su podijeljeni u 4 grupe.
- Svaka grupa dobija: stare časopise, makaze, ljepilo i veliki list papira ili čekić.

##### **Zadatak:**

- Napraviti kolaž na temu Savršene planete.
- Sa slika biraju ono što najbolje predstavlja njihovu ideju o tom svijetu.
- Pored toga, pripremaju priču o životu na toj planeti, razmišljajući o:
  - Kako ljudi tamo rješavaju nesuglasice?
  - Koje emocije najčešće doživljavaju?
  - Šta ih čini sretnima i ispunjenima?
  - Da li pomažemo jedni drugima i kako?

**Vrijeme za rad:** 15 minuta.

**Priprema za prezentaciju:** 5 minuta.

#### 3. Završna aktivnost (10 minuta)

- Prezentacija kolaža i priča cijelom razredu.
- Na kraju, dolazimo do zajedničkog zaključka:
- Šta možemo primijeniti iz ovog "savršenog svijeta" na stvarni život?

**(Opcionalno:** Svi kolaži mogu se izložiti u učionici kao podsjetnik na vrijednosti koje cijene.)

## "ŠTA AKO...? – ISTRAŽIVANJE BUDUĆNOSTI SAVRŠENE PLANETE"

### 1. Uvodna aktivnost (5 minuta)

- Podsjećanje na kolaže napravljene na prethodnoj radionici.
- Nastavnik/nastavnica ponovo prikazuje kolaže i ukratko podsjeća učenike na imaginarne svjetove koje su stvorili.

### 2. Glavna aktivnost (25 minuta)

- Nastavnik/ca **odaje sliku svakom kolažu ili simbolično crnim markerom** crta lik koji predstavlja osobu koja vrši nasilje.
- Kolaži se vraćaju istim grupama.

#### Zadatak za grupe:

- Razmisli i zapiši:
- Koje će se promjene dogoditi u životu na savršenoj planeti pojavom ove osobe?
- Kako će se promijeniti odnosi među ljudima?
- Može li se i kako spriječiti da ova osoba negativno utiče na okolinu?
- Može li joj iko pomoći da se promijeni?

**Radno vrijeme:** 15 minuta.

**Priprema za prezentaciju:** 5 minuta

### 3. Završna aktivnost (10 minuta)

- Svaka grupa predstavlja svoj scenario za budućnost planete.

#### Povedite diskusiju sa sljedećim pitanjima:

- Kakva će biti budućnost savršene planete ako se pojavi više ili mnogo ovakvih ljudi?
- Kakva bi bila budućnost planete kada se ne bi pojavio nijedan počinitelj nasilja?
- Mogu li se negativne ličnosti promijeniti? Šta je potrebno za to?

**Zaključak:** Zajedno formulišite pozitivnu poruku ili pravilo koje će zaštititi "savršeni svijet".

- Ovo pravilo biste mogli nazvati, na primjer:
- Kodeks dobrih ljudi.
- Zlatno pravilo savršene planete.
- Tajna formula za sreću.

Zapišite to i dodajte u svoje kolaže kao podsjetnik.

## ŠESTA RADIONICA:

**"MOĆ IZVINJENJA I OPROSTA"****1. Uvodna aktivnost – Oluja ideja** (10 minuta)

- **Postavite sljedeća pitanja i napišite odgovore na ploču:**
  - Šta znači izvinjenje?
  - Kako se ljudi izvinjavaju?
  - Da li vam drugi opraštaju svaki put kada se izvinite?

**Naglasite:** Oproštaj se ne dešava samo izvinjenjem, već zahtijeva i iskrenu promjenu ponašanja ka pozitivnom.

**Cilj:** Učenici bi trebali shvatiti da je izvinjenje važan prvi korak, ali da nakon njega mora uslijediti konkretna promjena.

**2. Glavna aktivnost - Rad u paru** (15 minuta)

- Učenici rade u parovima i razgovaraju o:
- U kojim situacijama koriste sljedeće fraze?
- Kako se osjećaju kada ih izgovore?

**Fraze za diskusiju:**

- "Žao mi je"
- "Molim te, oprost mi"
- "Pogriješio/la sam"
- "Šta mogu učiniti da to nadoknadim?"
- "Mnogo mi znači što smo ostali prijatelji"

Nakon diskusije, nekoliko parova može podijeliti primjere pred cijelim razredom.

**3. Završna aktivnost - Akronim riječi IZVINI** (15 minuta)

- Zajedničkim radom, za svako slovo riječi IZVINI, formuliše se izjava koja opisuje pravo značenje izvinjenja.

**Primjer akronima:**

- **I** – Izuzetno sam brzo reagovao/la.
- **Z** – Zaista sada znam da je ono što sam uradio bilo pogrešno.
- **V** – Vama obećavam da se to neće ponoviti.
- **I** – I našu budućnost trebali bismo je dobro iskoristiti.
- **N** – Ne znam kako da ti kažem, ali zaista mi mnogo znači što ostajemo prijatelji.
- **I** – Iskreno, moram učiniti nešto dobro za tebe.

Možete ohrabriti učenike da sami predlože nove izjave za svako slovo i odaberu najbolju verziju.

## SEDMA RADIONICA:

**„JA SAM SVOJ NAJBOLJI IDOL!”****1. Uvodna aktivnost - Moj idol** (10 minuta)

- Učenici biraju uzora/idola (slavnu osobu, člana porodice, učitelja, sportistu itd.) kojeg se dive.
- Diskutuju u cijelim grupama ili u malim grupama (po 4–5 djece).

**Pitanja za diskusiju:**

- Šta ti se najviše sviđa kod te osobe?
- Koje pozitivne kvalitete posjeduje?
- Da li i vi želite da imate te kvalitete?

Na tabli su napisane **samo dobre strane** koje ove osobe posjeduju (primjer: hrabrost, upornost, iskrenost, ljubaznost...).

**2. Glavna aktivnost - Ja i moje snage** (15 minuta)

- Učenici rade u parovima i crtaju svoj dlan na listu papira.

**Zadatak:** Unutra, u konture dlana, zapišite dobre stvari koje posjeduju (primjer: Ja sam dobar prijatelj, pomažem drugima, pažljiv/a sam...).

- Nakon završetka, održava se kratka diskusija i sve pozitivne karakteristike se zapisuju na ploču.

**Cilj:** Podsticanje samospoznaje o ličnim kvalitetama.

**3. Završna aktivnost - Moje buduće vrline** (15 minuta)

- Učenici, ponovo u parovima, izvan kontura dlana, zapisuju karakteristike koje bi željeli steći u budućnosti (primjer: Želim biti hrabriji, otvorenije se izražavati, biti pozitivniji...).
- Želje za ličnim napretkom se dijele i te karakteristike se također zapisuju na tabli.

**Zaključak:**

- Zajedno, zaključujemo da svi možemo raditi na sebi i jednog dana postati nečiji idol!

**(Neobavezno:** Svaki učenik može zadržati ovaj list kao podsjetnik za lični razvoj.)

## OSMA RADIONICA:

### "ČEMU SE PRIBLIŽAVAM, A OD ČEGA BJEŽIM?"

#### 1. Uvodna aktivnost - Igra "Sunce i grmljavina" (10 minuta)

- Učenici sjede u krugu.

#### Nastavnik daje upute:

- U tišini, u sebi, odaberite jednu osobu u sobi koja će biti "Tvoje sunce" i jednu koja će predstavljati "Tvoju grmljavinu".
- Ne moraju objašnjavati koje kriterije koriste za donošenje odluka; to je njihova lična odluka.

#### Upute za igru:

- Kretanje kroz prostor počinje, bez dodirivanja ili govora.
- Prvi zadatak: Biti što **bliže "Suncu"**, a što **dalje od "Gromova"** (oko 3 minute).
- Zatim, obrnuti zadatak: Biti **što bliže "Gromu"** i što **dalje od "Sunca"** (oko 3 minute).

**Napomena:** Učenici ne kažu koga su izabrali da bude sunce ili grmljavina.

**Cilj:** Aktivnost podstiče razmišljanje o tome šta im je prijatno/neprijatno i kako to utiče na njihovo ponašanje, a istovremeno je zabavna i stvara pozitivnu energiju

#### 2. Glavna aktivnost - Rad u grupama (20 minuta)

- Učenici su podijeljeni u grupe od po pet članova.

**Zadatak:** Da zapišem dva scenarija:

- **Scenarij 1:** Šta možete učiniti ako se nađete u nevolji, stresnoj situaciji ili neugodnosti?
- **Scenarij 2:** Šta možete učiniti da se pridružite lijepom događaju, ugodnom društvu ili da se zblížite s prijateljem s kojim želite provesti vrijeme?

**Potaknite ih da razmišljaju konkretno:**

- Koje korake mogu poduzeti?
- Postoji li neko kome biste se mogli obratiti za podršku?
- Kako biste pokazali interes za druženje, a da se pritom ne nametnete?

### 3. **Završna aktivnost - Prezentacija i diskusija** (10 minuta)

- Nekoliko grupa dijeli svoje scenarije pred svima.

#### **Povedite diskusiju sa sljedećim pitanjima:**

- Koji način izbjegavanja problema vam se čini najpraktičnijim?
- Kako možemo napraviti pozitivan korak prema ljudima kojima se želimo zblížiti?
- Je li teže izbjeći nevolje ili se približiti nečemu lijepom? Zašto?

**Zaključak:** Zajedno zaključite da je odluka o tome šta "pratiti" (sunce), a od čega se "kloniti" (grmljavinska oluja) važna i u stvarnom životu, i da uvijek imamo izbor!

## DEVETA RADIONICA:

### "PUT POŠTOVANJA – KAKO POSTAJEMO DOSTOJNI POŠTOVANJA?"

#### 1. Uvodna aktivnost –

##### **Kako bismo trebali postupati sa...?** (10 minuta)

- Učenici su podijeljeni u grupe od po četiri osobe.

##### **Zadatak:**

Da biste zapisali koje ponašanje treba podsticati prema:

- Odraslima
- Vršnjacima
- Mlađima

Nastavnik označava tri kolone na tabli i prikuplja odgovore od nekoliko grupa.

**Cilj:** Razmišljanje o društvenim odnosima i prikladnom ponašanju prema različitim grupama ljudi.

#### 2. Glavna aktivnost - Linija poštovanja (20 minuta)

- Da razmisle i zapišu specifična ponašanja koja ih navode da poštuju druge ljude:
  - Na početku reda: Ponašanja mlađih od njih koja poštuju (primjer: ljubaznost, iskrenost, spremnost za učenje nečeg novog...).
  - U sredini reda: Ponašanja vršnjaka koja zaslužuju poštovanje (primjer: pomaganje, pravednost, prijateljstvo, hrabrost...).
  - Na kraju reda: Ponašanja odraslih koja ulivaju poštovanje (primjer: mudrost, strpljenje, ljubaznost, razumijevanje...).

**Radno vrijeme:** 15 minuta.

**Priprema za prezentaciju:** 5 minuta.

### 3. Završna aktivnost - Dijeljenje i diskusija (10 minuta)

- Grupe predstavljaju svoje "Linije poštovanja".

#### **Povedite diskusiju sa sljedećim pitanjima:**

- Koja ponašanja se najčešće ponavljaju?
- Kako su ovi ljudi stekli tako dobre navike?
- Šta možemo učiniti da bismo zaslužili poštovanje drugih?

**Zaključak:** Zajedno formulišite listu univerzalnih ponašanja koja zaslužuju poštovanje, bez obzira na godine. Ova lista se može istaknuto prikazati u učionici kao „Kodeks poštovanja“.

## DESETA RADIONICA:

### "MOJI TEMELJI SU ČVRSTI – JA SAM MOJA NAJČVRŠĆA KUĆA"

#### 1. Uvodna aktivnost -

##### Zamislite kuću iz snova (5 minuta)

- Svaki učenik zamišlja kuću svojih snova.
- Ohrabrite ih da se ne ograničavaju – to može biti veliko, malo, moderno, staro, koliba, zgrada, na plaži ili u šumi.

#### 2. Glavna aktivnost - Vodena vizualizacija (20 minuta)

- Objasnite im da ćete ih voditi kroz malo "putovanje mašte" i da se samo opuste i slušaju:

##### Tekst vizualizacije:

Udobno se smjestite u svoje sjedište. Opustite ruke i noge...  
Zatvorite oči. Pratite moj glas.

Razmislite o kući koju ste maloprije zamišljali. Pokušajte vidjeti sve njene detalje. Kakav temelj ima? Kakve prozore i krov? Kakva su vrata? Polako zamislite šta je unutar kuće. Šta vidite lijevo? A šta desno? Prošetajte kroz nju... Kakav osjećaj imate? Da li vam je udobno tamo? Dobro pogledajte šta vam se sviđa.

Sada zamislite da ste vi ta kuća. Čvrsto stojite na zemlji i izgledate prekrasno. Prozori su vaše oči, vrata su vaš dah. Kroz njih vidite i udišete sve lijepe stvari oko sebe.

Ali odjednom, vrijeme počinje da se mijenja. Počinje kiša... Jak vjetar puše, kiša pada sve jače i jače... Grmljavina tutnji, a vjetar čupa drveće. Kako se sada osjećate? Šta se dešava sa vašim prozorima, vratima, krovom? Jeste li jaki i možete li izdržati oluju? Ili osjećate da nešto popušta?

Polako, oluja počinje jenjavati... Sunce se pojavljuje, vrućina suši travnjake i ulice. Kako ste sada? Provjerite ima li kakvih oštećenja. Je li išta slomljeno, pomjereno, natopljeno vodom? Šta vam je potrebno da vratite svoju kuću u prvobitno stanje?

Razmislite o temeljima – jesu li ostali čvrsti? Je li ih oluja dotakla ili su ostali stabilni i neoštećeni?

Sada polako izađite iz kuće. Dobro je pogledajte izvana. Ta kuća više niste vi – to je vaša omiljena kuća iz snova. Dodirnite je, pomilujte je... Recite joj da ste ovdje zbog nje i da, zajedno s njenim čvrstim temeljima, nećete dozvoliti da se sruši.

Polako otvori oči...

### 3. Završna aktivnost - Refleksija i diskusija (10 minuta)

- Postavljajte otvorena pitanja za diskusiju:
- Kako ste se osjećali dok ste zamišljali kuću?
- Šta se dešavalo sa kućom tokom oluje?
- Kako je kuća izgledala kada je Sunce izašlo?
- Šta su simbolizirali temelji kuće?
- U kojim životnim situacijama se osjećate kao da ste u oluji?
- Šta vam pomaže da "prebrodite" tu oluju i ostanete jaki?

#### Zaključak:

- Kuća je **metafora za nas same**. Temelji su naše vrijednosti, porodica, prijatelji i sve stvari koje nas čine jakima.
- Čak i kada se dese teški trenuci, sa čvrstim temeljima i brigom o sebi, možemo prebroditi sve oluje.

#### Završna poruka (predlaže se da je zapišete):

"Ja sam svoja najjača kuća. Nijedna oluja ne može potresti moje temelje!"

## JEDANAESTA RADIONICA:

**"KORAČAJ U MOJIM CIPELAMA – DA RAZUMIJEMO TUĐE PERSPEKTIVE"****1. Uvodna aktivnost - Šta je empatija? (10 minuta)**

- Postavite pitanja o kojima ćete razmisлити:
  - Šta znači razumjeti nekoga?
  - Jeste li ikada pokušali da se stavite "u tuđu kožu"?

**Napišite definiciju na ploču:**

**Empatija = Sposobnost razumijevanja osjećanja i misli drugih, čak i ako nismo u istoj situaciji.**

- Potražite nekoliko primjera kada su učenici mogli razumjeti kako se neko drugi osjeća.

**2. Glavna aktivnost -****Igra "Koračaj u tuđe cipele" (20 minuta)**

- Pripremite kartice s različitim ulogama i situacijama (mogu se napisati i na tabli ako štampanje nije moguće):
  - Dijete koje je novo u razredu i kome niko ne prilazi.
  - Dijete koje je izgubilo važnu radnu svesku i stidi se to reći.
  - Dijete koje ima fizički invaliditet i osjeća se nesigurno.
  - Dijete koje stalno zadirkuje druge kako bi bilo primijećeno.
  - Dijete koje dobija pohvale za uspjeh i ponosno je.
  - Učenici naizmjenice crtaju ulogu ili biraju scenario.

**Zadatak:**

- Neka zamisle kako se to dijete osjeća.
- Šta biste vi pomislili da ste na njegovom mjestu?
- Kako bi željeli da se drugi ponašaju prema njima?

**Nakon svake kratke prezentacije, razgovarajte o:**

- Šta smo naučili iz ove uloge?
- Kako možemo pomoći nekome ko se ovako osjeća?

**3. Završna aktivnost -****Mala poruka koja pravi veliku razliku (10 minuta)**

- Svaki učenik na mali komad papira napiše poruku **ohrabrenja ili podrške** koju bi želio primiti kada se nađe u teškoj situaciji.
- Listovi se mogu zalijepiti na zajedničku ploču s naslovom: **"Riječi koje liječe srca".**

**Zaključak:** Empatija je poput mosta koji nas povezuje s drugima. Ponekad, samo lijepa riječ ili mali gest mogu učiniti da se neko osjeća mnogo bolje.

## "ZAJEDNO MOŽEMO BOLJE - MOĆ SARADNJE"

RADIONICE  
ZA UČENIKE  
ZA SUOČAVANJE  
I PREVENCIJU  
VRŠNJAČKOG  
NASILJA

### 1. Uvodna aktivnost - Šta je saradnja? (10 minuta)

- Pitajte učenike:
- Šta znači saradivati?
- Kada ste posljednji put saradivali s nekim i uspješno završili nešto?

Napišite odgovore na ploču i naglasite da saradnja uključuje:

- Razmjena ideja
- Pomaganje
- Slušanje drugih
- Djelovanje kao tim, a ne kao pojedinci

### 2. Glavna aktivnost - Igra "Gradnja mosta" (20 minuta)

- Upute:
- Podijelite učenike u nekoliko grupa od po 4 osobe.-5 djece.
- Svaka grupa dobija građevinski materijal (npr. slamke, papir, ljepilo, traku, štapiće za sladoled...).

**Zadatak:** Za 10 minuta, oni će izgraditi most koji može poduprijeti barem jednu malu bilježnicu ili predmet koji im dodijelite.

#### Pravila:

- Svaki član tima mora imati svoju ulogu (projektant, izvođač radova, nadzornik...).
- Tim mora raditi zajedno, bez rasprava, poštujući ideje svih.

#### Diskusija nakon aktivnosti:

- Šta je bio najteži dio gradnje?
- Jesu li svi podjednako učestvovali?
- Šta ste naučili o timskom radu?
- Možete li sami izgraditi bolji most?

### 3. Završna aktivnost

#### Recept za dobru saradnju (10 minuta)

- Pitajte učenike:
- Šta je potrebno da bi tim dobro funkcionisao?
- Kako se prevazilaze nesuglasice u timu?
- Zajedno kreirajte „Recept za dobru saradnju“ na tabli ili posteru.

#### Primjer:

- 2 šoljice dobrih ideja
- 1 šaka strpljenja
- 3 velike kašike pomaganja
- Mali kompromis
- Prstohvat smijeha
- Poster bi se mogao zvati "Timski recept za uspjeh" i ostati u učionici.

## TRINAESTA RADIONICA:

**"POVJERENJE POVEZUJE LJUDE"****1. Uvodna aktivnost - Šta je povjerenje? (10 minuta)**

- Postavite pitanja o kojima ćete razmisliti:
  - Šta znači vjerovati nekome?
  - Kako znamo da nekome možemo vjerovati?
  - Kako se osjećamo kada nam neko ne vjeruje?

Napišite odgovore na ploču i zajedno formulišite definiciju:

**Povjerenje = Vjerovanje da će neko uraditi pravu stvar, da će nam pomoći zaštititi ili nas neće iznevjeriti.**

**2. Glavna aktivnost – Vježba "Slijepi vodič" (20 minuta)****• Upute za vježbu:**

- Učenci su podijeljeni u parove.
- Jedan učenik zatvara oči (ili ih veže maramom), a drugi ga vodi po učionici ili dvorištu, ali ga smije voditi samo uz glasovne upute (na primjer: "napravi dva koraka naprijed, skreni lijevo").
- Nakon kratkog vremena, uloge se mijenjaju.

**Sigurnosna pravila:**

- Vodič mora paziti da se "slijepi" učenik ne udari ili spotakne.
- Ako se neko ne osjeća ugodno zatvarajući oči, može jednostavno gledati igru.

**Diskusija nakon vježbe:**

- Kako si se osjećao/la kada si se morao/la osloniti na glas svog prijatelja/ice?
- Je li mu bilo lako vjerovati?
- Šta te je uvjerilo da mu možeš vjerovati?
- Kako biste ovo iskustvo primijenili na svakodnevno prijateljstvo?

**3. Završna aktivnost – Ugovor o povjerenju (10 minuta)**

- Svaki učenik napiše jedno obećanje na komad papira: "Bit ću prijatelj od povjerenja jer..." (primjer: ...Uvijek ću biti iskren, ...Čuvat ću tajne prijatelji moji, ... pomoći ću kada bude teško).
- Svi papiri se prikupljaju i sastavlja se međusobni **sporazum o povjerenju**, koji se naglas čita i izlaže u učionici.

## ČETRINAESTA RADIONICA:

**"ZAUSTAVIMO BOL – KAKO EFIKASNO REAGIRATI NA BULING"****1. Uvodna aktivnost - Koraci za zaustavljanje bulinga (5 minuta)**

Nastavnik/nastavnica piše na tabli: **STANI-RAZMISLI-DJELUJ**

- Objasnite da je ovo tehnika koja se koristi za efikasno rješavanje teških situacija, bez eskalacije sukoba i bez lične opasnosti.

#### Kratko objašnjenje koraka:

- **STANI:** Smirite prvu emociju (ljutnju, strah, sram) – duboko udahnite, brojite do 5.
- **RAZMISLI:** Kakve će posljedice imati moja reakcija? Šta je najsigurnije i najpametnije učiniti?
- **DJELUJ:** Preduzmite konkretne i asertivne akcije (riječima ili ponašanjem).

## 2. Glavna aktivnost

**Vježba „Snažne reakcije na teške situacije“** (25 minuta)

- Učenici dobijaju scenarije s različitim situacijama.
- Rade u grupama od 4-5 osoba i moraju odgovoriti na:
  1. Koji biste korak prvo primijenili (Stani, Razmisli, Djeluj)?
  2. Kako bi ta akcija konkretno izgledala? (Šta biste rekli, uradili?)
  3. Koje tehnike bi pomogle u smirivanju žrtve ili svjedoka?

#### Radni scenariji:

1. Tokom dugog odmora, grupa djece se ruga jednom učeniku i snima video. Šta radite, znajući da ako se umiješate, i vama bi mogli rugati?
2. Uvredljiva objava o vašem prijatelju kruži društvenim mrežama. Šta možete odmah učiniti?
3. U autobusu, mlađeg učenika verbalno vrijeđaju stariji učenici. U blizini nema odrasle osobe. Kako se nosite s tim?

#### Poseban fokus na odgovore:

- Kako možemo pomoći, **a da se ne izložimo opasnosti?**
- Koje riječi imaju najveću moć da smire situaciju?
- Kako preusmjeriti pažnju na pozitivno ponašanje?

## 3. Završna aktivnost

**Lični plan za suočavanje sa vršnjačkim nasiljem** (10 minuta)

#### Zadatak: Svaki učenik popunjava kratki plan:

- Koje riječi ću upotrijebiti da zaustavim buling?
- Koju odraslu osobu ću obavijestiti ako bude potrebno?
- Kako da pomognem nekome ko je žrtva?
- Koje misli ću sebi govoriti da bih ostao smiren u teškoj situaciji?

**Zaključak:** Samopouzdanje i hrabrost rastu kada imamo plan i znamo šta da radimo.

**Napišite motivacijsku poruku koju ćete završiti sa:**

"Ja sam glas koji prekida tišinu nasilja!"

## PETNAESTA RADIONICA:

**"BIRAM DA BUDEM DIO RJEŠENJA, A NE PROBLEMA!"****1. Uvodna aktivnost - Šta smo naučili?** (10 minuta)

- Postavite pitanja za otvorenu diskusiju:
  - Šta vas je najviše dirnulo na ovim radionicama?
  - Šta sada znate o maltretiranju što prije niste znali?
  - Kako se vaše razmišljanje promijenilo od prve do posljednje radionice?

Zapišite ključne uvide i poente učenika na ploču (primjer: Maltretiranje ostavlja traumu, svi mogu pomoći, hrabrost je važna, empatija počinje negdje – od nas samih!).

**2. Glavna aktivnost – „Moj lični zavjet“** (20 minuta)

- **Upute:**
  - Svaki učenik dobije list papira s praznim obrascem za diplomu ili certifikat, pod naslovom: "Biram biti osoba koja gradi prijateljstva i sprječava nasilje!"

**Zadatak:**

Učenici sami popunjavaju sljedeće izjave:

1. Danas, \_\_ (datum), ja, \_\_\_\_\_ (ime), obavezujem se da...
  2. Nikada neću učestvovati u nasilju jer...
  3. Bit ću hrabar/hrabra i pomoći ću kada...
  4. Moje riječi će biti...
  5. Moji postupci će pokazati...
- Također mogu dodati ličnu poruku ili moto koji će ih podsjećati na ovaj izbor.
  - Po želji, učenici mogu potpisati ove dokumente i zadržati ih ili ih zajedno izložiti u učionici kao simboličnu uspomenu.

**3. Završna aktivnost**

– **Simbolična završna gesta** (10 minuta)

**Završni ritual:**

- Svi stoje zajedno u krugu.
- Svaki učenik naglas izgovara svoj **lični moto** ili **jednu vrijednost** koju će njegovati od danas nadalje (primjer: Bit ću hrabar! ili Bit ću dobar prijatelj!).
- Nakon svake izjave, svi u krugu naglas kažu: **"Vjerujemo ti!"**

**Završna poruka nastavnika/nastavnice:**

"Nasilje je snažno samo kada ljudi šute. Danas ste pokazali da znate kako progovoriti, pomoći i biti jaki ljudi koji grade bolji svijet. Ne zaboravite – svaki vaš izbor gradi ili uništava. A vi ste odabrali graditi!"



# Z A K L J U Č A K

Svako dijete ima svoju individualnost, svoje dobre i loše strane. Svako dijete zaslužuje da bude poštovano, da se poštuje njegova ličnost i njegovo postojanje. Ono što je dijete pogriješilo može se promijeniti i možemo mu pomoći da izraste u mirnu, zdravu, sretnu i uspješnu osobu.

Dijete nije nasilnik, ono je počinilo nasilni čin koji se možda neće ponoviti ako mu pomognemo da promijeni svoje ponašanje u ono što je poželjno. Ako ga nazovemo nasilnikom, žigošemo ga tom etiketom za cijeli život i ono samo počinje da se identificira s tom ulogom.

**STOGA, POKUŠAJMO DA GLEDAMO DOBRE KARAKTERISTIKE I NA TAJ NAČIN POMOGNEMO DJETETU DA VIDI DA SE MOŽE CIJENITI I DOBITI PAŽNJU BEZ UPOTREBE NASILJA.**

Sažaljenje djece koja su žrtve nasilja pojačava njihov osjećaj nemoći. Moramo im pomoći da vide svoje sposobnosti, svoje snage, svoje vještine. Samo na taj način će im se ojačati samopouzdanje i moći će se nositi sa situacijama u kojima su napadnuti. Ako im pomognemo da steknu vjeru u sebe, nikada neće biti povrijeđeni.

Jedna od značajnih osobina kod ljudi je asertivnost. Pomaže nam da napredujemo, budemo sretni, zadovoljimo svoje potrebe, ali i da izgradimo i održavamo prijateljske i produktivne odnose s drugima.

Pored protokola i smjernica za postupanje u slučajevima vršnjačkog nasilja, društvo treba promovirati strategije prevencije i poticati mirne interakcije, dobrobit, poštovanje i saradnju među ljudima. Škole mogu doprinijeti ovom procesu i podržati sistemski utjecaj tako što će se posvetiti edukaciji učenika o štetnosti nasilja, ali i o važnosti prijateljstva i empatije.

Radionice s učenicima mogu pomoći, kroz zanimljiv i interaktivan sadržaj, na zabavan način da se ojačaju pozitivne strane djece i da se izgradi pozitivna slika o sebi. Radionice su strukturirane na način koji je lako primjenjiv i ako se s učenicima provode kontinuirano, više puta tokom školske godine, doprinijet će smanjenju nasilja među vršnjacima.

” SARADNJA RODITELJA  
SA ŠKOLSKIM OSOBLJEM  
JE NEOPHODNA  
ZA POMOĆ DJECI. “

Njihov zajednički pristup će uroditi plodom i pokazati djetetu da je voljeno, važno i da se svi trude da mu pomognu da izraste u zdravu, sretnu i uspješnu osobu koja će razviti visok nivo emocionalne inteligencije.

# PRIRUČNIK ZA SUOČAVANJE S VRŠNJAČKIM NASILJEM

**namijenjen za rad sa učenicima**

Autorska prava © 2025, Makpetrol

## **Izdavač**

Ars Lamina – publikacije i Makpetrol, Skoplje 2025

## **Autorica**

Despina Stojanovska

## **Urednica**

Branka Bugariska

## **Prijevod**

Izeta Babačić

(prijevod djela „Прирачник за справување со вршничко насилство наменет за работа со ученици“, 2025)

## **Lektor**

Aida Zuković

## **Dizajn**

New Moment New Ideas Company

## **Štampa**

Ars Lamina, Skoplje

## **Naklada**

30 primjeraka

Ministarstvo za obrazovanje i nauku, na osnovu mišljenja Biroa za razvoj obrazovanja, dopisom broj 12–7420/8 od 17.07.2025. godine daje pozitivno mišljenje na „Priručnik za suočavanje sa vršnjačkim nasiljem namijenjen za rad sa učenicima“ za korištenje kao dodatna literatura nastavnicima i stručnim saradnicima u osnovnim školama u kojima je sproveden projekat, kao i pozitivno mišljenje za distribuciju istog u sve osnovne škole.

Sva prava su zadržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se umnožavati niti prenositi ni u kakvom obliku ni na koji način, elektronski ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili pohranjivanje u sistem za ponovno pronalaženje, bez pismene saglasnosti izdavača.

---

CIP – Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",  
Скопје

37.035:364.63–057.874(035)=163.4(497.6)

37.064.3:364.63]:373(035)=163.4(497.6)

STOJANOVSKA, Despina

Priručnik za suočavanje s vršnjačkim nasiljem namijenjen za rad sa učenicima / [autoric Despina Stojanovska ; prijevod sa makedonskog jezika Izeta Babačić]. – Skopje : Ars Lamina – publikacije : Makpetrol, 2025. – 72 стр. ; 23 см

Превод на делото: Прирачник за справување со врничко насилство  
наменет за работа со ученици

ISBN 978–608–280–195–7 (Ars Lamina – publikacije) ISBN 978–608–67467–4–2  
(Makpetrol)

а) Врничко насилство – Справување – Образовен процес – Прирачници

COBISS.MK-ID 67427589

# PRIRUČNIK ZA SUOČAVANJE S VRŠNJAČKIM NASILJEM

namijenjen za rad sa učenicima

Vršnjačko nasilje predstavlja ozbiljan i sve češći izazov u školama, koji ostavlja duboke tragove na djecu i njihovom razvoju. Ovaj priručnik je kreiran kao praktičan resurs za nastavnike, pedagoško-psihološke službe i sve koji rade s mladima, s ciljem da ponudi jasne smjernice, metode i aktivnosti za prepoznavanje, prevenciju i intervenciju.

Pripremljen od strane psihologa s dugogodišnjim iskustvom, priručnik obuhvata vrste nasilja, faktore koji do njega dovode, uloge počinitelaca, žrtava i svjedoka, kao i posljedice s kojima se djeca suočavaju. Posebno mjesto zauzimaju prijedlozi za radionice i psihološke pristupe, kojima škole i porodice mogu aktivno doprinijeti prevazilaženju ovog problema.

Izrada priručnika je dio društveno odgovorne kampanje „Podigni glas protiv vršnjačkog nasilja“ kompanije Makpetrol, s ciljem podizanja svijesti i stvaranja sigurnijeg, toplijeg i podržavajućeg okruženja za svako dijete.



ISBN 978-608-280-195-7



9 786082 801957