

П Р И

Р У Ч

Н И К

ЗА СУОЧАВАЊЕ СА ВРШЊАЧКИМ НАСИЉЕМ  
НАМЕЊЕН РАДУ СА УЧЕНИЦИМА



Израђено у оквиру едукативне кампање  
„Дигни глас“ компаније „Макпетрол“

# ПРИРУЧНИК

ЗА СУОЧАВАЊЕ СА ВРШЊАЧКИМ НАСИЉЕМ  
НАМЕЊЕН РАДУ СА УЧЕНИЦИМА



Израђено у оквиру едукативне кампање  
„Дигни глас“ компаније „Макпетрол“

---

НАСИЉУ СЕ  
МОРА ОДМАХ  
СТАТИ НА  
ПУТ У ЦИЉУ  
СПРЕЧАВАЊА!

---

# С А Д Р Ж А Ј

	<b>01.</b> Увод	7
9	<b>02.</b> Вршњачко насиље као феномен – врсте насиља	
21	<b>04.</b> Улоге у вршњачком насиљу – починилац, жртва, сведоци	
29	<b>06.</b> Начини суочавања – породица, школа, друштво	
41	<b>08.</b> Искуства из едукативне кампање „Дигни глас против вршњачког насиља“	
69	<b>10.</b> Закључак	
	<b>03.</b> Фактори за развој вршњачког насиља - породица, личне карактеристике, школа	15
	<b>05.</b> Последице вршњачког насиља	25
	<b>07.</b> Психолошки приступ учесницима у насиљу	37
	<b>09.</b> Радионице за ученике о суочавању и спречавању вршњачког насиља	45

---

ВРШЊАЧКО НАСИЉЕ ЈЕ  
ОЗБИЉАН И СВЕОБХВАТНИ  
ПРОБЛЕМ КОЈИ ЗАХТЕВА  
СТРАТЕШКИ ПРИСТУП,  
РАЗУМЕВАЊЕ И АКТИВНО  
УЧЕШЋЕ СВИХ ЧИНИТЕЉА  
У ОБРАЗОВНОМ ПРОЦЕСУ.  
ПРАКТИЧНО ИСКУСТВО  
СА ТЕРЕНА, СТЕЧЕНО У  
САРАДЊИ СА УЧЕНИЦИМА  
ИЗ РАЗЛИЧИТИХ ДЕЛОВА  
МАКЕДОНИЈЕ, УКАЗУЈЕ  
НА НАГЛАШЕНУ ПОТРЕБУ  
ОБРАЗОВНЕ И СТРУКТУРИСАНЕ  
ПОДРШКЕ.

---

У циљу тога, **психолог Деспина Стојановска** припремила је образовни документ са радним насловом „**Приручник за суочавање са вршњачким насиљем – намењен раду са ученицима**“.

Овај приручник је додатни ресурс намењен наставницима, педагошко-психолошким службама и свим стручњацима који раде са децом и младима у школском систему.

Циљ је олакшавање процеса препознавања, превенције и интервенције у случајевима вршњачког насиља кроз практичне смернице, алатке и методолошке приступе.

**ИЗРАДА ПРИРУЧНИКА ДЕО ЈЕ ШИРЕ ДРУШТВЕНО ОДГОВОРНЕ КАМПАЊЕ „ДИГНИ ГЛАС ПРОТИВ ВРШЊАЧКОГ НАСИЉА“, КОЈУ ЈЕ ПОКРЕНУЛА МАКЕДОНСКА КОМПАНИЈА „МАКПЕТРОЛ“.**

Кампања је свеобухватна комуникациона иницијатива са примарним циљем подизања свести о озбиљности и последицама буллинга међу младима. Према подацима УНЕСКО-а, скоро 30% деце у свету доживело је неки од облика вршњачког насиља. Исти трендови уочавају се и у истраживањима спроведеним у Македонији.

„Макпетрол“, као прва компанија у земљи која је покренула кампању оваквог обима и значаја, овом иницијативом указује своју посвећеност младима – генерацији која формира будућност. Кампања обухвата организовање радионица за ученике и родитеље, вођене стручњацима, као и продукцију едукативних текстуалних и визуелних материјала који су доступни широј јавности. Сав садржај доступан је на веб платформи [www.kreniglas.mk](http://www.kreniglas.mk), где свако има прилику да анонимно подели своју причу везану за булинг.

Надамо се да ћемо путем овог приручника допринети у стварању окружења ученицима које ће бити безбедније и уз већу подршку. Истовремено, то је подстицај у јачању стручних служби и њихове улоге у суочавању са вршњачким насиљем, као и доказ да заједничким деловањем – можемо направити разлику.

# У В О Д

Свакодневица модерног времена и живљења доноси велики број напредних и савремених садржаја. Та свакодневица ствара и изазове за које је неизбежно пронаћи прави приступ и начин суочавања са њим. Вршњачко насиље није нова појава. Оно датира одавно, а данас имамо примере и искуства која указују на његове дуготрајне последице. Утисак многих је да се данашње насилне методе и садржаји које млади користе разликују од оних у прошлости. Ипак се неке основне карактеристике насиља назире и у прошлости.

Повећано присуство насиља међу младима може бити последица више разлога. Борба за престиж и превласт међу одраслима само је један пример који деца примећују и почињу да примењују. Међутим, један од најзначајнијих фактора је недостатак времена и родитељске пажње у изградњи позитивних карактеристика деце. Мирољубивост, пријатељство, и алтруизам су важне карактеристике које доприносе да би деца била емпатична, саосећајна и способна за сарадњу у решавању сукоба на конструктиван начин.

ПОСТАВЉА СЕ ПИТАЊЕ, КОЈА ЈЕ  
ОДГОВОРНОСТ ОДРАСЛИХ АКО ЗНАЈУ ДА СЕ  
ДЕШАВА НАСИЉЕ МЕЂУ ДЕЦОМ,  
А НЕ ПРЕДУЗИМАЈУ НИШТА?

Школа, родитељи и другови из разреда могу допринети његовом превазилажењу. Улоге у насиљу су добро познате стручњацима који раде са децом и адолесцентима. Неопходно је препознати непримерено понашање међу децом и исте охрабрити да направе промену ка асертивном понашању.

Овај приручник указује на неколико карактеристика вршњачког насиља као озбиљном проблему данашњице, чије ће се последице провлачити и у будућности.

**„ НАСИЉУ СЕ МОРА ОДМАХ СТАТИ НА ПУТ  
У ЦИЉУ СПРЕЧАВАЊА! ”**

В Р Ш Њ А Ч К О  
Н А С И Љ Е  
К А О П О Ј А В А

В Р С Т Е Н А С И Љ А

Важан део у развоју деце, посебно у току адолесценције, јесте социјализација. Кроз овај процес деца уче облике комуникације, тимског рада, дружења, помагања и алтруистичког понашања. Током тог периода свог живота, деца исто тако упознају међусобне карактеристике, формирају слику о себи и позиционирају своје место у групи, а касније и у друштву.

У овом процесу, користе механизме и индивидуалне карактеристике којима би могли да задовоље потребу да би били цењени, значајни, да би изградили репутацију и лични статус помоћу којих ће напредовати и постизати резултате.

Овај процес није једноставан. У њега су умрежене најразличитије технике, модели и примери других, увиди у постизању замишљених слика о себи и сл. Место у вршњачкој групи и осећај припадности су водеће снаге овог процеса.

У неким случајевима, деца користе понашање које је нежељено и неприхватљиво у борби за сопствено истицање. Такво насилно понашање може да повреди, покори и да притом изазве штету другој деци.

### **Три битне карактеристике вршњачког насиља су:**

- промовисање моћи, контроле, доминације и силе над другим дететом;
- намерно повређивање другог детета;
- вишеструко или дуготрајно повређивање другог детета.

У све три карактеристике постоји озбиљно кршење интегритета и личности другог детета.

У ПРОЦЕСУ ФОРМИРАЊА ЛИЧНОГ ИДЕНТИТЕТА И ИНТЕГРИТЕТА, КАДА ДЕЦА КОРИСТЕ НАДМОЋ И КОНТРОЛУ НАД ДРУГОМ ДЕЦОМ, А ТО ЧИНЕ У КОНТИНУИТЕТУ И СА НАМЕРОМ ДА ПОВРЕДЕ ДРУГО ДЕТЕ, ДА БИ ИСТАКЛИ СВОЈУ ДОМИНАНТНОСТ, РЕЧ ЈЕ О ВРШЊАЧКОМ НАСИЉУ.

Главне карактеристике вршњачког насиља наглашавају да постоји намера да се повреди други и да се то дешава у континуитету.

**НАЧИН НА КОЈИ ЋЕ СЕ СПРОВОДИТИ УЗНЕМИРАВАЊЕ  
МОЖЕ БИТИ РАЗЛИЧИТ:**

# Ф И З И Ч К О Н А С И Љ Е

Физичко насиље подразумева телесне повреде употребом физичке силе. Овај облик насиља укључује ударање, гурање, повлачење, шутирање и.т.д. У намери да се физички повреди друго дете, физичка величина или физичка снага детета не игра увек улогу. Овај процес такође укључује психолошке процене које ће указати на то да ли и у којој мери нападнуто дете може да се брани или, алтернативно, ко би стао у његову заштиту. Ако дете починилац насиља види да је дете жртва немоћно да се заштити упркос својој физичкој снази, оно ће и даље бити нападано.

Физичко насиље је лако уочљиво јер оставља трагове на телу, најчешће модрице, огреботине, ране и сл. Нажалост, понекад су такви трагови озбиљнији и могу достићи чак и ниво трајног инвалидитета. Да би дошло до физичког насиља, мора постојати физички контакт. То се обично дешава у школи за време одмора или у близини школе на путу према кући.

Уколико се деси једном и не предузму се мере да се то даље спречи, веома је вероватно да ће се физичко насиље наставити. У овом случају, починилац насиља истиче себе својом доминацијом и моћи, гради слику о себи као доминантном вођи, и другима није дозвољено да га исмевају. Деца жртве, плашећи се поновног напада, најчешће крију физичке трагове злостављања верујући да тиме повећавају ризик и да ће их починилац повредити када остану сами.

# П С И Х И Ч К О Н А С И Љ Е

Психолошко насиље је вербално насиље где је повреда усмерена на особу. То укључује претње, увреде, исмевање, изнуду разних материјалних или нематеријалних ствари, одбацивање из групе и сл. Може се одвијати прилично суптилно или имплицитно. Нема физичког контакта или повреда, али се постижу сви циљеви које вршњачко насиље носи као обележје.

Починилац добија лично задовољство да потчињавањем или вређањем друге особе показује себе као паметнијег, сналажљивијег, важнијег итд. Пажљиво бирају своје жртве и са сигурношћу да ће успети да доминирају. Деца која су жртве најчешће су повучена и тиха, интровертна, не припадају ниједној вршњачкој групи и незаштићена су. Нека од њих су посвећена учењу или другим школским активностима, али постоји ниже самопоштовање у друштвеним контактима.

# СОЦИЈАЛНО НАСИЉЕ

Социјално насиље је један од често присутних облика насиља међу децом. Оно подразумева искључивање или одбацавање детета из групе. Ово врши притисак и на другу децу да би избегавали или да се не би дружили са дететом жртвом. Када цела вршњачка група одбаци дете и не позива га на групне прославе, заједничке шетње, када га искључује из групе на друштвеним мрежама и сл, деца која су чланови вршњачке групе то не доживљавају као насиље.

Наиме, када цела група поступа према детету на одређени начин, одговорност је заједничка и ниједно дете у групи нема утисак да врши насиље. Ако им се укаже на почињено дело, они могу да промене своје понашање, посебно зато што немају карактеристике починилаца насиља.

Дете жртва које је одбачено пролази кроз изузетно тешка психолошка искуства и кризе. Стиче утисак да је безвредно, да га нико не воли и да не заслужује да има пријатеље. Таква искуства током развојног периода могу значајно утицати на формирање личности детета.

# О Н Л А Ј Н Н А С И Љ Е

## ( С А Ј Б Е Р - Б У Л И Н Г )

Али поред ових облика психичког насиља и онлајн – насиље, које је у последње време добило на замаху развојем могућности интернет простора, се убраја у психичко насиље. Онлајн – насиље је облик злостављања или злоупотребе које се дешава путем интернета или других електронских средстава комуникације.

Може да укључи поновне нападе, застрашивања, ширење шпекулација или објављивање лажних информација о жртви. Онлајн – насиље може имати озбиљне последице по жртве, укључујући емоционалне и психолошке трауме, социјалну изолацију, па чак и да доведе до депресије.

Сајбер – булинг подразумева коришћење дигиталне технологије (интернета и мобилних телефона) са циљем узнемиравања, понижавања и наношења штете другој особи. Обично укључује текстуалне или видео поруке, фотографије и позиве који узнемиравају другу особу.

Различите врсте сајбер – булинга укључују:

- **Претње на интернету:** Константне претње, слање непријатног садржаја жртви путем друштвених мрежа, е-поште или других онлајн – платформи.
- **Сајбер принуда:** Узнемиравање и присиљавање жртве да врши активности које не жели, укључујући слање непријатних порука или праћење њихових онлајн активности.
- **Ширење гласина:** Објављивање лажних информација или личних података о жртви са циљем омаловажавања или деградације њеног угледа у друштву.
- **Лажно представљање идентитета:** Креирање лажних профила или коришћење туђег идентитета да би се вређала или угрозила жртва.
- **Непријатни коментари и критике:** Онлајн – коментари који садрже увреде или критике намењене жртви.

Сајбер малтретирање је озбиљан проблем који је у порасту у дигиталном друштву и захтева свест, образовање и мере заштите и спречавања.

ФАКТОРИ  
ЗА РАЗВОЈ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

ПОРОДИЦА,  
ЛИЧНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ,  
ШКОЛА

У процесу развоја дете се сусреће са различитим моделима кроз које формира своје животне вредности, слику о себи и своје улоге у окружењу. Првенствено је изложено васпитним обрасцима које промовише породица, родитељи или старатељи. Од њих има прилику да усвоји дозвољена и забрањена понашања, али и да следи њихово понашање као одраслих. У том периоду дете активно и брзо учи шта је добро, а шта није.

У следећој фази дете се упознаје са околином, вршњацима и различитим врстама понашања. Експериментише и проверава које његово понашање привлачи пажњу и изазива реакцију код осталих. У својој шестој или седмој години дете постаје ученик и свакодневно посећује школу. Ово је веома важна фаза у развоју, јер кроз њу дете учи потпуно нова правила, одговорност и што је најважније, учи како да се дружи са школским друговима.

Већ у првим годинама основног образовања оно се труди да заузме своју позицију у групи вршњака. Поред школских активности, одвија се буран психолошки процес управо у смислу формирања сопствене личности и припадању групи. Оно се учи сарадњи, склапању пријатељстава и одржавању мирољубивих односа са друговима из разреда коме припада или изван њега.

Почетак адолесценције са собом доноси нове изазове. Буран хормонски развој подстиче промене код детета у погледу понашања, емоционалних реакција, физичких промена и сл. Сматра се да ће се све што је до тада усвојено као систем вредности у том периоду, дете проверити и поново преиспитати. Пред крај адолесценције, пре фазе младог одраслог доба, очекивано је да ће се дефинисати лични идентитет и интегритет.

У ТОКУ ЦЕЛОГ ПРОЦЕСА, НАРОЧИТО У РАНИМ ГОДИНАМА ЖИВОТА, ДЕТЕ ФОРМИРА СВОЈЕ ЖИВОТНЕ ПОЗИЦИЈЕ.

То је концепт који нам говори како особа вреднује себе и како вреднује друге, односно да ли има позитиван или негативан став према себи и позитиван или негативан став према другима. Такве позиције се граде у кругу породице, а затим се проверавају у окружењу.

Фактори који утичу на формирање одређених животних позиција су став родитеља према детету, али и став родитеља према себи и другим људима, што дете будно прати. Родитељ се може обраћати детету као према „лошем“ и упоређивати га са другом децом која су „добра“. У том случају, дете ће закључити да оно није у реду, док су остала деца добра.

Али, родитељ може и да хвали или охрабрује своје дете до нереалних размера, а да критикује и омаловажава другу децу, па ће у том случају дете закључити да је оно у реду, док остала деца нису. У оба случаја дете ће формирати негативан став према себи или према другима.

ДА БИ ПОСТИГЛО ЖЕЉЕНИ ЖИВОТНИ ПОЛОЖАЈ РОДИТЕЉ  
МОЖЕ ПОМОЋИ ДЕТЕТУ СТАВОМ: **ЈА САМ У РЕДУ, ТИ СИ У РЕДУ.**  
У ТОМ СЛУЧАЈУ ДЕТЕ ЋЕ НАУЧИТИ ДА ПОСЕДУЈЕ ВРЕДНОСТИ  
И КАРАКТЕРИСТИКЕ КОЈЕ СУ ДОСТОЈНЕ ПОШТОВАЊА, КАО  
И ОСТАЛА ДЕЦА/ЉУДИ КОЈИ ИМАЈУ СВОЈЕ ПОЗИТИВНЕ  
ВРЕДНОСТИ.

Следећа табела приказује четири комбинације животних позиција. Свако од нас је искусио сваку од њих, али је једна наша доминантна позиција кроз коју реагујемо и позиционирамо се током стреса, незадовољства, кризе итд.

**ЈА САМ ОК – ТИ НИСИ ОК**

- надменост, ароганција, исмевање, оптуживање
- одбацивање, терање

**ЈА НИСАМ ОК – ТИ СИ ОК**

- страх, стид, плачљивост, кривица, тражење прихватања
- повлачење

**ЈА НИСАМ ОК – ТИ НИСИ ОК**

- неповерење, очај
- безизлазност, беспомоћност

**ЈА САМ ОК – ТИ СИ ОК**

- срећа, поштовање, брига о себи и другима
- кретање напред, оптимизам, ентузијазам
- здравље
- решавање проблема

Након што породица допринесе формирању ових животних ставова код детета о себи и другима, оно ће се трудити да задржи своју доминантну позицију и у школи, кроз разне свакодневне ситуације.

Дакле, ако је дете формирало став „Ја сам добро (ОК), ти ниси добро (ОК)“, оно ће промовисати понашање кроз које ће убеђивати себе и остале да је највредније, најпапетније, најзаслужније и.т.д., упоређивавши се са друговима из разреда. Уколико му не успе да то постигне кроз позитивну спрегу, почеће са вређањем, омаловажавањем и критиком, чак и малтретирањем, само да би нагласило своју доминацију над другима.

Дете које ће поћи у школу са ставом „Ја нисам ОК, други су ОК“ у свакодневним школским активностима даваће предност другима, повлачиће се, осећаће се постиђено и криво ако нешто није у реду. Таква деца ће бити мета деце која имају потребу да буду надмоћна и да потискују остале да би истакли себе.

Деца која крећу у школу са ставом „Ја сам ОК, ти си ОК“ успевају да успоставе чврсте социјалне контакте, поштују другу децу, али и да заштите себе у случају неправде знајући да су у праву бранећи свој став. Вештина става „Ја сам ОК, ти си ОК“ је у АСЕРТИВНОСТИ.

АСЕРТИВНОСТ КАО КАРАКТЕРИСТИКА НАС УЧИ КАКО ДА  
ЗАДОВОЉИМО СОПСТВЕНЕ ПОТРЕБЕ БЕЗ АГРЕСИВНОСТИ,  
АЛИ И БЕЗ ПОТЦЕНИВАЊА СЕБЕ.

**АСЕРТИВНОСТ** ЈЕ ВЕШТИНА КОЈА НАМ ОМОГУЋАВА ДА СЕ  
ИЗБОРИМО ЗА СВОЈА ПРАВА, ДА БИ СЕ НАША ОСЕЋАЊА  
И МИШЉЕЊА УЗЕЛА У ОБЗИР, А ДА ПРИТОМ НЕ КРШИМО  
ПРАВА ОСТАЛИХ.

**Асертивно дете:**

- Активно слуша, гледа у очи и показује осећања
- Поштује остале и очекује исто
- Говори јасно, конкретно и директно
- Прилагођава глас ситуацији
- Изражава своја очекивања и осећања
- Позитивно изражава критику
- Зна да похвали друге
- Преузима одговорност за своје речи и резултате
- Спремно је да се извини ако је погрешило
- Зна како да контролише своја негативна осећања

**СТИЛОВИ ПОНАШАЊА:**

жеље, потребе и осећања изражавају се директно и адекватно

**НАМЕРА ЈЕ:**

разговор и заједничко решење

**ОСЕЋАЊА:**

самопоуздање

**ОСЕЋАЊЕ ДРУГОГ:**

поштовање и респект

**РЕЗУЛТАТ:**

често добија оно што жели и што је најбоље за групу

ДУГОРОЧНО, ОВАЈ СТИЛ ПОНАШАЊА ДОВОДИ ДО  
УВАЖАВАЊА ДРУГИХ, ПОВЕЋАЊА САМОПОУЗДАЊА И  
ПОБОЉШАВАЊА ОДНОСА СА ДРУГИМ ЉУДИМА.

Школа као институција, посебно наставници који су у свакодневном контакту са ученицима, имају моћ да изграде и ојачају асертивност код деце. Уколико се неспоразуми решавају налажењем кривца, у том случају нема простора за развој асертивности. У овом случају, школа и другови из разреда само јачају животну позицију детета да оно јесте или није ОК.

У Л О Г Е У  
В Р Ш Њ А Ч К О М  
Н А С И Љ У

П О Ч И Н И Л А Ц , Ж Р Т В А , С В Е Д О Ц И

У вршњачком насиљу присутно је најмање двоје деце чије су улоге починиоц насиља и жртва починиоца. Међутим, у овим улогама може да учествује и више деце, па тако група деце може да злоставља једно дете или да опет једно дете почини насиље над више детета – жртви.

Поред деце која су директно укључена у насиље, има и деце која су сведоци, односно која су присутна самом чину насиља. Они су секундарне жртве јер се суочавају са сличним емоцијама као и сама жртва и то са страхом да ће им се десити исто, немоћи да помогну, кривицом што нису ништа урадили и.т.д. Сведоци су такође подложни последицама континуираног насиља, доживљавајући га као трауматично искуство.

Деца починиоци имају карактеристике као што су жестоко понашање, лако се љуте, раздражљива су и бунтовна и прихватају насиље као решење сукоба. Већина њих се суочила или научила такво понашање у породици а примењује га у школи. Постоје различита мишљења о деци која су починила насиље. Једно мишљење је да имају високо самопоуздање у односу на компетитивне релације, а друго мишљење је да због недостатка самопоштовања промовишу насиље како би себе видели у доминантном положају. Велики број деце починилаца насиља има искуства у улози жртве у прошлости. Немоћни да се носе са малтретирањем и повредама од стране других, потискујући свој бес и негодовање, развијају агресију и користе модел починиоца. На тај начин штите себе и обезбеђују личну сигурност да никада више неће бити жртве.

Деца која су жртве вршњачког насиља су најчешће стидљива, повучена, анксиозна, са ниским друштвеним статусом и имају потешкоћа у склапању и одржавању пријатељства. Нису популарна у групи својих вршњака и имају ниско самопоуздање. Када постану жртве насиља, њихово самопоуздање опада још више. Велики број ове деце живи у породицама у којима је породично насиље присутно, поистовећују се са жртвом и саосећају са њом, али истовремено упознају модел да уколико је неко злостављан, тај је немоћан да спаси себе. Карактеристично за њих је искуство сопствене немоћи. Чак то генерализују до те мере да им нико не може помоћи. Не верују да имају способност да се носе са увредама.

Деца која су жртве насиља касније у њиховом развоју бирају један од ова два сценарија. Један сценарио је да почну са вршењем насиља над другим дететом које је слабије од њих и да се тако ослободе своје потиснуте агресије, а други сценарио је да се повуку, изолирају и постану „невидљиви“ међу својим вршњацима. Оба начина су контрапродуктивна у њиховом развоју, па кажемо да је неопходно да потраже помоћ одрасле особе којој верују како би систематски изашли из насиља без негативних последица.

Да би починилац и жртва изашли из улога, потребно је:

- **Да жртва препозна своју рањивост и потражи помоћ одрасле особе, да преузме одговорност према себи, али и да увиди да поседује моћ коју је кадра да користи на одговарајући начин, да увиди своје вредности и квалитете;**
- **Да починилац насиља у почетку прихвати своју моћ на одговарајући начин, уместо да је намеће како би га се плашили, да упозна своје добре стране и развије емпатију.**

АЛИ, ДЕЦА НИСУ СПРЕМНА ДА СЕ САМОСТАЛНО  
НОСЕ СА ОВИМ ПРОЦЕСИМА, ПОТРЕБНО ЈЕ ДА СЕ  
ОДРАСЛА ОСОБА ИЛИ СТРУЧЊАК УКЉУЧЕ У ПОМОЋ.

Да би се укључили, прво морају знати да се дешава насиље, а да би то знали, потребно је да им то неко каже.

ЗАТО, ЈЕ ЗА  
БУЂЕЊЕ СВЕСТИ И  
ОХРАБРИВАЊУ ДЕЦЕ,  
ВАЖНО РАДИТИ  
НА ПОВЕРЕЊУ  
СА ОДРАСЛИМА  
И УКАЗАТИ  
ДЕЦИ ДА ДЕЛЕ  
СА ОДРАСЛИМА  
УКОЛИКО СЕ  
НЕШТО ДЕСИ.

ПОСЛЕДИЦЕ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

Озбиљност вршњачког насиља као појаве произилази из чињенице да оно изазива последице, неке одмах видљиве и пролазне, али неке дуготрајне које се повлаче у току целог живота. Она деца која су рањивија и осећају се беспомоћно, која неће говорити о насиљу и неће тражити помоћ, носиће последице које ће их дефинисати даље и као одрасле особе. Из тих разлога је рад на спречавању малтретирања увек бољи избор него рад на превазилажењу последица. **Малтретирање - булинг треба спречити.**

Списак последица је опсежан и дуг. Оне се односе и на децу починиоце насиља и на жртве, али свакако и на ону децу која су сведоци малтретирања а нису у могућности да помогну. Да би се постигао бољи преглед и структура, последице се деле на одмах видљиве и дуготрајне.

### **ОДМАХ ВИДЉИВИ ЗНАЦИ/ПОСЛЕДИЦЕ:**

Ово су неки од знакова који се могу одмах уочити када је дете жртва малтретирања – булинга:

- Повлаче се у себе ако су раније били добро социјализовани и пријатељски усмерени
- Долазе кући повређени и несрећни
- Долазе кући са поцепаном одећом или им недостаје део одеће
- Одбијају да иду у школу
- Опада им успех у школи
- Имају промене у расположењу
- Имају промене у понашању
- Могу бити агресивни према својој браћи и сестрама и другим члановима породице
- Имају проблема са спавањем, кошмаре, рано или касно буђење
- Имају чешће главобоље, болове у стомаку и друге психосоматске симптоме
- Примећује се самоповређивање, шишање или чупање косе
- Желе да промене пут до школе како би избегли сусрет са неком децом

**ПОСЛЕДИЦЕ У ПСИХИЧКИМ ИСКУСТВИМА И ЕМОЦИЈАМА:**

- Доживљавају себе безвреднима
- Депресивни су и мисле да их нико не воли
- Концентрација и фокус су смањени
- Осећају се усамљено
- Виде себе као да су другачији од других са мање квалитета
- Осећају страх, стид и немоћ, али и љутину и бес

**ЗНАЦИ КОЈИ СЕ ОДМАХ ПРИМЕЋУ АКО ЈЕ ДЕТЕ ПОЧИНИОЦ БУЛИНГА:**

- Снажна самувереност и вера у сопствену моћ
- Потреба за контролом и моћи
- Несигурност и бурна реакција када нису задовољене неке од њихових потреба
- Вокабулар који обилује погрдним речима
- Правдање и убеђивање у своју невиност
- Импулсивност
- Страх од старије браће и сестара
- Слаба концентрација и фокус
- Стално окривљивање другог и неприхватање одговорности за сопствене поступке
- Недостатак емпатије

**ПОСЛЕДИЦЕ У ПСИХИЧКИМ ИСКУСТВИМА И ЕМОЦИЈАМА:**

- Доживљавају себе као моћне и „главне“
- Осећају да им статус расте када подреде друго дете
- Плаше се да ће неко видети или сазнати за њихове слабости
- Плаше се да се не сазна за насиље
- У суштини, незадовољни су неким својим карактеристикама које компензују истицањем других, што им пружа краткорочно задовољство

АЛИ, ОЗБИЉНОСТ ПОСТОЈАЊА ВРШЊАЧКОГ НАСИЉА ЈЕ УПРАВО У ТОМЕ ШТО ОСТАВЉА ДУГОРОЧНЕ ИЛИ ТРАЈНЕ ПОСЛЕДИЦЕ НА ЛИЧНОСТ.

## ДУГОРОЧНЕ ПОСЛЕДИЦЕ ВРШЊАЧКОГ НАСИЉА

Дуго се сматрало да су негативна искуства везана за булинг нешто што деца сама превазилазе током времена. Ипак, сада, постоје научна истраживања која показују да су дугорочне последице малтретирања стварне и да могу изазвати озбиљне психолошке, емоционалне и физичке тешкоће у будућности. Неки од ефеката се могу брзо уочити код деце која су директно или индиректно део булинга, али дугорочне последице могу бити присутне годинама и након непријатних искустава, чак и у доцнијим годинама, уколико не добију благовремену психолошку помоћ.

## ДУГОРОЧНЕ ПОСЛЕДИЦЕ БУЛИНГА КОД ЖРТАВА

- Стални страх и анксиозност
- Социјална изолација
- Осећања кривице и стида
- Осећања беспомоћности и безнађа
- Ниско самопоштовање и самопоуздање
- Ослабљене социјалне вештине и тешкоће у формирању здравих односа
- Тешкоће са концентрацијом, учењем и академским успехом
- Хронични проблеми са менталним здрављем
- Проблеми са физичким здрављем
- Самоповређујуће понашање
- Самоубиствене (суицидалне) мисли, идеје или покушаји самоубиства
- Посттрауматски стрес повезан са овим негативним искуствима
- Депресија

## ДУГОРОЧНЕ ПОСЛЕДИЦЕ МАЛТРЕТИРАЊА КОД ПОЧИНИЛАЦА:

- Умањено владање у школи
- Проблематично понашање
- Проблеми са менталним здрављем
- Сукоб са законом
- Криминално или делинквентно понашање
- Избегавање других и искључивање из друштвених група
- Усамљеност

# НАЧИН СУОЧАВАЊА

ПОРОДИЦА,  
ШКОЛА, ДРУШТВО

Породица, школа, друштво, али и само дете су снажно повезани у суочавању са вршњачким насиљем и његовом превазилажењу. Свака карика у овом ланцу има свој утицај и значајну улогу. Од највеће важности је спремност детета жртве да са одраслом особом подели проблем да је малтретирано од стране другог детета или од групе деце.

Ово је изузетно тежак процес за дете јер су у оквиру насиља често присутне претње застрашивањем да ће, ако каже било коме другом, дете бити још више повређено. Претње иду толико далеко да су усмерене и на његове ближње, да ће бити жртве и да ће страдати уколико се за насиље сазна. Због страха од ескалације насиља, већина жртава одлучује да ћути и наставља да трпи злостављање, не знајући да могу бити заштићени и добити подршку и помоћ ако је потраже.

Када дете подели да се суочава са насиљем, одговорност за његово спречавање је на одраслима. Уколико се у школи дешава вршњачко насиље, дужност наставног кадра и стручне службе је да се обавезе за његово превазилажење. Првенствено се успоставља контакт са родитељима или старатељима деце која су укључена у насиље и предузимају се кораци за решавање проблема међусобним договором. **Нажалост, не увек се наилази на разумевање за сарадњу са родитељима, па ипак родитељи су од посебног значаја како би дете променило нежељено понашање.**

УКОЛИКО РОДИТЕЉИ ПРВИ САЗНАЈУ ЗА НАСИЉЕ,  
ДУЖНИ СУ ДА ОБАВЕСТИ НАСТАВНИКЕ ИЛИ СТРУЧНУ  
СЛУЖБУ У ШКОЛИ.

Не наилазе увек на разумевање и сарадњу представника школе, али су такође од великог значаја за успостављање безбедне и сигурне атмосфере у школи у којој ће свако дете моћи да учи и да се дружи. Често се дешава да се због различитих ставова или неадекватне сарадње међу школом и родитељима деце, насиље наставља. Такви примери су контрапродуктивни у суочавању и могу подстаћи јачање насиља. У таквим случајевима, дете починилац насиља потврђује себи да „не може ми нико ништа“, а дете жртва доноси закључак да „мени нико не може да помогне и да ме спаси“.

У суочавању са вршњачким насиљем, од изузетне важности је помоћи и деци жртвама али и деци починиоцима. Последице су присутне у обе улоге, стога одрасли који су свесни овога пружају помоћ свима који су укључени.

ДЕТЕТУ ЖРТВИ ТРЕБА ПОМОЋИ ДА УВИДИ СОПСТВЕНУ ВРЕДНОСТ, А ДЕТЕТУ ПОЧИНИОЦУ ДА ПРОНАЂЕ НАЧИНЕ ДА ПОКАЖЕ СВОЈУ ВРЕДНОСТ КРОЗ ДРУШТВЕНО ПРИХВАТЉИВО ПОНАШАЊЕ. ПАРАЛЕЛНО ДЕЛОВАЊЕ УРОДИЋЕ ПЛОДОМ.

Позивање детета починиоца код психолога на разговор у којем се одређује казна или родитељ одређује казну, у детету починиоцу насиља само појачава агресију и оно ће кроз бунт додатно тражити начине да се носи са агресијом. Насиље ће се наставити. Уколико се ради само са дететом жртвом и само оно се позива код психолога на разговор, или ако дете жртва, наиђе на сажаљење родитеља и околине, његова немоћ ће се само појачати и остаће у улози жртве.

Друштво је дужно да промовише мирољубиве интеракције, да подстиче и вреднује позитивно понашање, едукује кроз разне кампање, догађаје, медијске стратегије, о томе да напредак настаје једино када су сви задовољни. Системска решења су такође веома важна у погледу поступка и санкционисања за извршено злостављање. То подразумева прецизан оквир према којем ће свако понашање које штети физичком или психичком благостању детета бити предмет разраде и поступаће се по протоколу за његово превазилажење.

Сам протокол треба да садржи кораке по којима треба поступати, укључујући обавезан индивидуални психолошки третман свих учесника у вршњачком насиљу. Штавише, такав протокол треба да понуди и смернице које ће се примењивати ако се насиље настави упркос предузетим мерама и психолошком саветовању. Смернице се односе на укључивање центра за социјални рад у граду у коме се насиље дешава или пак, укључивање Министарства унутрашњих послова (МУП) пријављивањем насиља. Прво, школа предузима мере у сопственим оквирима преко стручних служби и родитеља деце која су укључена да би се суочили у решавању ситуације, а уколико то не успе, поступа се по протоколу према другим институцијама.

Одговорност за препознавање вршњачког насиља са стране институција је првенствено на школама и запосленима у школама, који треба да прате односе међу ученицима, али и промене у понашању и успеху ученика.

**Примарне интервенције које би се могле применити углавном су усмерене на едукацију младих/ученика о ефектима и нежељеним утицајима на личност, како на жртву, тако и на починиоце злостављања (булинга)**

- Едукација ученика о последицама
- Подстицање жртава да не реагују на провокације деце из разреда
- Држање рачунара на јавном месту у кући, како би поруке и садржај на интернет – простору, којима је ученик изложен биле видљиве осталим члановима породице.
- Подстицање пријатељства
- Учење ефикасних комуникацијских вештина
- Идентификација начина за суочавање са злостављањем (булингом)
- Учење начина за решавање проблема
- Подржавање изражавања мишљења чак и када се она разликују
- Играње улога у циљу постизања емпатије за улогу других

**Ово су приступи које наставници могу да предузму како би помогли у превазилажењу насиља:**

- Школско особље треба одмах да истражи насилно понашање
- Школско особље никада не би требало да има заједнички састанак са дететом које је жртва булингa и починиоцем насиља
- Школско особље треба да се састане са дететом које је жртва малтретирања како би сазнало више о томе шта се догодило и уверити га да ће дати све од себе да се заустави насиље. Особље треба да се састане са децом за коју се сумња да учествују у насиљу.
- Заједно са родитељима, треба да буду опрезни да не „криве жртву“
- Школи треба дати довољно времена да истражи и чује обе стране приче
- Ако се малтретирање настави, случај треба проследити надлежним органима

**Како поступати као наставник:**

- Разговарајте са децом и понудите им разумевање за њихово емоционално стање
- Покушајте да разумете шта је довело до тога и који су могући разлози за овакво понашање детета
- Проверите да ли се дете суочава са неким проблемом у школи, да ли се осећа тужно, љуто, усамљено или несигурно
- Разговарајте са родитељима и нагласите важност њихове подршке
- Промовишите сарадњу и другарство у свакој прилици док сте са ученицима
- Понудите сваком детету прилику да покаже своје позитивне вредности пред групом. Разговарајте са ученицима који су били сведоци насиља и помозите им да се ослободе стаха да у тим моментима дају подршку жртви, и да позову запосленог у школи када дође до насиља.

**Малтретирање (булинг) утиче на учење и ангажовање у школским активностима, т.ј. као резултат вршњачког насиља, ученици могу:**

- Развити страх и непоштовање према школи
- Имати потешкоће са учењем и концентрацијом
- Осећати се небезбедно током наставе или одмора
- Да не воле школу и одбијају да иду у школу
- Осећати да ви и особље имате мало контроле и да вам није стало до њих
- Изгубити поверење у вас као наставнике

**ПОТРЕБНО ЈЕ ДА РОДИТЕЉИ КОЈИ СУ ПОДЈЕДНАКО МОЋНИ КАО И НАСТАВНИЦИ, ОДМАХ ПРЕДУЗМУ КОРАКЕ КА САВЛАЂИВАЊУ НАСИЉА У КОЈЕ ЈЕ ЊИХОВО ДЕТЕ УКЉУЧЕНО.**

Без обзира да ли је дете починилац или жртва, ниједан родитељ не би желео да његово дете сноси последице које су присутне у обе улоге.

Ако сумњате на булинг и приметите било који од горе наведених знакова, потребно је да одмах реагујете, без обзира на улогу у којој се дете налази. Можда се осећате немоћно да утичете, посебно ако је ваше дете адолесцент, али као одрасла особа, свакако имате више моћи да почнете да правите промене.

**Шта родитељи могу да учине:**

- Створити мирну атмосферу у дому – избегавати стрес и смањити сукобе међу члановима породице
- Подстицати љубазне или неутралне речи са породицом и другима
- Редовно разговарати о томе шта је прихватљиво, а шта није
- Имати више позитивних него негативних изјава у свакодневним интеракцијама
- Бити пример здравих начина у решавању сукоба и напетости
- Водити дискусије и делити савете уместо присиле и контроле
- Обратити пажњу на начин на који се разговара са децом и како она реагују на сопствене снажне емоције
- Посећивати школске и ваншколске активности

**Ако родитељи сумњају да је њихово дете жртва, требало би да поставе следећа питања:**

- Шта сте радили данас у школи?
- С ким си се играо/играла?
- Да ли си уживао/уживала у томе?
- Да ли би желео/желела да се играш са неким другим или да играш неку другу игру?
- Шта си радио/радила за време одмора?
- Да ли постоји неко кога не волиш у школи? **Зашто?**
- Да ли постоји нешто што ти се не допада у школи? **Зашто?**
- Да ли се радујеш што ћеш сутра ићи у школу?

**Ако родитељи сумњају да је њихово дете насилник,  
требало би да поставе следећа питања:**

- Можеш ли ми помоћи да схватим зашто друго дете то види на такав начин?
- Како би се осећао/ла да си на месту детета које је малтретирано?
- Проверити да ли постоји образац насиља у породици
- Да ли малтретира више деце или се увек ради о истом детету

**Како би родитељи требало да поступе:**

- Разговарајте са дететом, оно је ваше дете, ви га одгајате и васпитавате и ви се највише бринете о њему и желите му добро
- Подржите сваку идеју коју дете има да би побољшало своје понашање
- Не одлажите, насиље треба да престане одмах
- Едукујте децу о последицама
- Држите рачунаре на јавном месту у кући да бисте пратили како се дете понаша на друштвеним мрежама и следили његове реакције
- Подстичите пријатељство
- Подржите их у учењу ефикасних комуникацијских вештина
- Идентификујте начине за суочавање са малтретирањем (табела понашања, шта помаже, шта не помаже)
- Научите начине заједничког решавања проблема
- Подржите их у изражавању њиховог мишљења
- Разговарајте са наставником и сарађујте са школским особљем

ПСИХОЛОШКИ  
ПРИСТУП  
УЧЕНИЦИМА  
У НАСИЉУ

Стручне службе, школе, родитељи и сви одрасли инволвирани у суочавању са булингом морају деловати пажљиво користећи приступ који ће помоћи деци како би изашла из круга насиља као здраве индивидуе без последица. У ту сврху, важно је напоменути да сваку акцију одраслих деца примећују и то има снажан утицај на њих. Међутим, исто тако морамо знати да и неактивност оставља последице, односно негативно утиче на процес превазилажења насиља. Зато је важно одабрати праву стратегију и реаговати одмах и на одговарајући начин.

Адолесценти су посебно осетљиви на интеракције које се дешавају. Једна погрешна реч може им изазвати емотивну и насилну реакцију.

АЛИ, ЈЕДНА ПРАВА РЕЧ МОЖЕ НАПРАВИТИ  
ВЕЛИКУ ПРОМЕНУ И ПОМОЋИ У СУОЧАВАЊУ СА  
НЕПРИЈАТНИМ УНУТРАШЊИМ ИСКУСТВИМА.

Да би постигли промене, важно је да нагласимо жељено понашање. Када детету кажемо како не треба да се понаша, оно ће бити збуњено јер ће знати шта не треба да ради, али ако дете научимо жељеним облицима понашања, оно ће тачно знати како да поступа. Пре него што видимо смернице у приступу, важно је нагласити да је афирмативан приступ кључ у превазилажењу малтретирања (булинга).

Без обзира на то да ли је дете жртва или починилац насиља, са њим треба разговарати. Посвећивање времена разговору у коме ће се поделити сопствене бриге, бес, страхови и.т.д., делује охрабрујуће и смирујуће на дете. Тиме показујемо да га поштујемо и ценимо, да нам је његово искуство важно и да се трудимо да му буде добро. Требало би да се разговор одвија у периоду када је дете мирно и на месту где неће бити присутни други, у тренуцима када ће бити довољно времена да се исказе, буде саслушано и пронађе одговарајући план за превазилажење тешкоћа.

Разумевање детета и ситуације у којој се налази један је од кључних елемената у приступу. Разумети значи слушати, саосећати и бодрити дете да се носи са ситуацијом. Када је дете починилац насиља наишло на разумевање одраслих за сопствена искуства, агресија и бес са којима се суочава и не зна како да их се ослободи, и агресија и бес ће се смањити и дете ће се постепено мотивисати ка позитивном понашању. Разумети не значи прихватити нежељено понашање, већ значи охрабрити дете и помоћи му у превазилажењу.

„Чујем те, разумем те, прихватам те“ је концепт који нам указује да је важно да их слушамо, да покушавамо да их разумемо и да их прихватимо као значајне личности. Ако их не слушамо, нећемо их ни разумети, а ако их не разумемо бићемо склони да критикујемо уместо да прихватимо. Прихватање не значи да се слажемо са оним што су урадили ако је било погрешно, већ да их прихватимо као појединце, као појединце којима желимо добро и трудимо се да им помогнемо на њиховом путу ка одрастању у добре људе.

Уколико посветимо време, разговарамо и слушамо децу, имаћемо прилику да упознамо њихове потребе. Насиље се јавља када деца изаберу погрешан начин задовољавања неких од својих потреба. Па зато, ако знамо шта желе да постигну, заједно можемо пронаћи одговарајуће и асертивне начине да би задовољили те потребе. У овом контексту, лично дељење са одраслима о начинима на које се носе са сопственом агресијом и бесом такође може помоћи.

Коначно, децу је потребно похвалити. Када су критикована из било којег разлога, она доживљавају бес, незадовољство, стид и.т.д. Да би се суочила са овим емоцијама, поједина деца ће промовисати насиље према другима, убеђујући себе да су јака и моћна и да не заслужују казну. Друга ће се повући и веровати да заслужују казну.

Похвала и позитивни подстицај су мотиватори доброг понашања.

„ ДЕЦА КОЈА СУ ХВАЉЕНА  
ТРУДЕ СЕ ДА ПОНОВЕ ДОБРЕ  
ПОСТУПКЕ КАКО БИ ПОНОВО  
ДОБИЛА ПОХВАЛЕ. “

За њих је похвала неопипљива награда. Исто тако важне нематеријалне награде су и посвећивање времена искључиво активностима са дететом, дељење емоција и љубави, заштита и брига.

**СА ТАКВИМ ПРИСТУПОМ КОЈИ БИ БИО  
КОНТИНУИРАНО ПРИМЕЊЕН, НАСИЉЕ ВИШЕ  
НЕ БИ ИМАЛО ФУНКЦИЈУ И НЕСТАЛО БИ.**

И С К У С Т В А   И З  
О Б Р А З О В Н Е  
К А М П А Њ Е

„ Д И Г Н И   Г Л А С   П Р О Т И В  
В Р Ш Њ А Ч К О Г   Н А С И Љ А ”

ДРУШТВЕНО ОДГОВОРНА  
И ОБРАЗОВНА КАМПАЊА  
КОМПАНИЈЕ „МАКПЕТРОЛ“,  
„ДИГНИ ГЛАС ПРОТИВ  
ВРШЊАЧКОГ НАСИЉА“,  
СПРОВОЂЕНА ЈЕ У ШКОЛСКОЈ  
2023/24. ГОДИНИ У **150 ШКОЛА**  
У РЕПУБЛИЦИ СЕВЕРНОЈ  
МАКЕДОНИЈИ И У ЊОЈ ЈЕ  
УЧЕСТВОВАЛО **18.000 УЧЕНИКА.**

СТРУЧНИ ТИМ ЈЕ ОДРЖАО **620 РАДИОНИЦА**  
СА УЧЕНИЦИМА ОД 6. ДО 9. РАЗРЕДА.

Садржај радионица био је исти за сваку школу и састојао се од три дела.

---

#### **Активност 1: ОЛУЈА ИДЕЈА**

Које асоцијације вам прво падају на памет:

- другарство?
- сарадња?
- насиље?

Одговоре записујте на табли у три колоне и водите дискусију. У дискусији подсетите ученике да је разумљиво уколико међу њима дође до сукоба, али је неприхватљиво и штетно да постоје понашања само из треће колоне која трају дуже времена, или су усмерена одређеном детету, а да притом не постоји другарство или сарадња.

**Активност 2: СЛИКА ДЕТЕТА**

Поделите ученике у четири или пет група.

Поделите различите слике детета свим групама (прилог 1).

**У првом кругу**, тражите од групе да напише погрдне речи о детету на слици (за 8. и 9. разред) или да напише шта им се не свиђа (за 6. и 7. разред). Сакупите листове и пре него што прочитате речи које су написали, објасните:

**ОВО НИСУ ПРАВА ДЕЦА, ВЕЋ КОМПЈУТЕРСКИ КРЕИРАНИ ЛИКОВИ, НИСИ НИКОГА УВРЕДИО! САДА ЋУ ВАМ ПРОЧИТАТИ РЕЧИ КОЈЕ СТЕ НАПИСАЛИ, А ВИ РАЗМИСЛИТЕ О ТОМЕ КАКО СЕ ДЕТЕ ОСЕЋА КАДА МУ НЕКО УПУТИ ОВЕ РЕЧИ (ЕМПАТИЈА).**

Питајте шта су мислили, какви су доживљаји детета које је изложено таквим речима?

**У другом кругу** поново окупљате групе и дајете им исту слику као из првог круга. Инструкција овога пута је да напишу реченицу извињења и речи похвале за дете на слици. Када заврше, сакупите листове и прочитајте их наглас. Похвалите ученике за сваку лепу реч коју су написали. Разговарајте о томе да ли извињење може надокнадити оно што је раније речено?

**Закључак:** Речи могу да повреде и изазову озбиљне последице неком детету, зато их не треба употребљавати.

**Активност 3: РЕЧИ ПОХВАЛЕ**

Ученици раде у паровима и упућују једни другима по три похвалне речи. Нагласите да је потребно да се похвалне речи односе на личну карактеристику друга, а не на физички изглед или делове одеће (на пример: уместо да кажу „Свиђа ми се твоја мајица“, могу рећи „Свиђа ми се твој стил облачења“).

У већини радионица, ученици су показали сарадњу и интересовање. Међутим, постоје разлике у школама широм Македоније у погледу тога колико и на који начин се посвећује пажња спречавању или суочавању са вршњачким насиљем. У неким школама, деца су упозната са облицима и начинима на који се реагује на насиље, док у неким школама ученицима недостају знање и информације о начину на који је потребно реаговати у случају малтретирања – булингa.

Разлике се уочавају и када је присутно вршњачко насиље широм земље. У школама где се стручно особље сусрело и радило на неким случајевима булинга, консултовало се са стручним тимом из Кампање о даљим поступцима. Школе у којима се није догодио случај булинга, заинтересоване су за поступке протокола у случају да до њега дође.

Што се тиче садржаја саме радионице, такође постоје разлике у школама и општинама, ипак могу се извући неки уопштени закључци.

Речник ученика је сиромашан похвалним речима . Поготову недостају речи хвале о личним особинама. Најчешће речи које се користе да би похвалили једни друге односе се на њихов физички изглед или одећу коју носе. Али, нажалост, они користе много више погрдних речи и узајамних критика него похвала. Погрдне речи, поред физичког изгледа, укључују и личне особине.

Охрабрујући су бројни примери ученика који су схвативши последице вршњачког насиља, отворено говорили о његовој превенцији. Део њих је нашао себе у групи жртви, и чули су како треба поступати како не би подносили дугорочне последице трауме, док су неки препознали себе као починиоце и чули су да постоје и други начини да би се истакли, а да притом нико не страда. Највећи број ученика поделила је своје примере сведока малтретирања истичући непријатно искуство са којим су се суочили.

Као закључак, Кампања је постигла велики успех и остварила своје циљеве у свим активностима које су се одржале. Поред одржавања радионица, школама су достављени и постери са поруком „Дигни глас против вршњачког насиља“. Сваком ученику су достављене две брошуре, једна намењена родитељима, у којој су наведене неке од главних карактеристика малтретирања и начина на које они као родитељи могу реаговати, а друга брошура сличног садржаја, била је намењена деци.

Искуство из Кампање указује да је потребно посветити више пажње превенцији вршњачког насиља јер је у континуираном порасту, посебно у густо насељеним подручјима.

Сви материјали и садржаји могу се погледати на веб страници **[www.kreniglas.mk](http://www.kreniglas.mk)**.

РАДИОНИЦЕ  
ЗА УЧЕНИКЕ  
О СУОЧАВАЊУ  
И ПРЕВЕНЦИЈИ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

ОВАЈ ПРИРУЧНИК НУДИ 15 РАДИОНИЦА КОЈЕ СЕ МОГУ СПРОВОДИТИ У УЧИОНИЦИ, А ЊИХОВ ЦИЉ ЈЕ ДА ПОДСТИЧУ ПОЗИТИВНО ВЛАДАЊЕ КОД УЧЕНИКА, ГРАДЕ И ЈАЧАЈУ ДОБРЕ ВРЕДНОСТИ, СПРЕЧЕ НАСИЉЕ И ПОМОГНУ У СУОЧАВАЊУ СА ВРШЊАЧКИМ НАСИЉЕМ.

**Радионице су једноставне, свака од њих се састоји од три дела: уводне активности, главне активности и закључка.**

ОБРАЂАМО СЕ НАСТАВНИЦИМА ЈЕР СУ У СВАКОДНЕВНОЈ ИНТЕРАКЦИЈИ СА УЧЕНИЦИМА И ИМАЈУ МОГУЋНОСТ ДА СПРОВОДЕ РАДИОНИЦЕ.

Поштовани наставници,

Пред вама су ученици који се налазе у периоду грађења своје личности, учења о томе како припадати свету и тражења свог места у групи међу вршњацима. Поред важних школских активности, ови ученици пролазе кроз буран развој и разумевање живота. Адолесценти пролазе кроз различита искуства и имају различите потребе. То може бити период живота који је веома позитиван и забаван, али исто тако може бити и период који може бити изазован и оптерећен стресом.

Адолесценти су на путу да постану одрасли чланови друштва. Сliku о себи коју граде у овом периоду остаће њихово обележје и у даљем животу. При крају адолесценције, дефинисаће свој идентитет и интегритет, зато је ово значајна могућност да изграде себе као цењене, вољене, значајне и успешне особе. У потрази за идеалном верзијом себе, експериментисаће. Користиће све своје ресурсе да нађу себе у друштвеном окружењу. Неки од њих ће се промовисати кроз рад и успех у школи, кроз спорт, кроз уметност, а неки, опет, кроз супериорност над другим вршњацима.

Одређивање забрана и казни неће показати велику ефикасност, па чак може и подгрејати ситуацију. Адолесценту је потребно да упозна своје снаге које су друштвено прихваћене и цењене. Препорука је да се помогне сваком ученику да открије за шта је надарен, које су његове вредности и да пронађе прихватљив начин како би их изразио. Ви имате моћну улогу у том процесу. Поред преношења знања, они од вас очекују разумевање, подршку и заштиту. Насиље међу вашим ученицима треба да престане одмах, јер сваки његов наставак доноси трајне последице. Као наставник, имате могућност за промену, а као школа, имате одговорност да правилно поступите уколико приметите булинг.

ИЗАЗОВ ЈЕ ВЕЛИКИ, АЛИ УСПЕХ КОЈИ  
МОЖЕ УСЛЕДИТИ ЈЕ НЕПРОЦЕНЉИВ.

Припремајући радионице које следе, непрестано смо имали у виду ваше компетенције за рад са ученицима на овој осетљивој теми. Ви се често бавите насиљем у школи. Заиста је вештина заштитити дете које је жртва насиља и спречити да то дубоко утиче на његово ментално здравље, али и помоћи детету које је починилац насиља. Управо тако, помоћи, јер му је потребна помоћ и подршка да би пронашло прихватљиве обрасце понашања и показало примерно владање, а да се уједно и носи са својим бесом или агресијом коју је негде видело или осетило.

У спровођењу радионица, очекивано је да унесете свој стил који је за вас препознатљив и близак. Ослободите креативност у дискусијама и подстакните децу интеракцији.

**Ове смернице вам могу помоћи и значајне су у целокупном процесу радећи на теми вршњачког насиља:**

- Покушајте да у току часа реализуете све три активности према датом редоследу;
- Сваки час почиње и завршава се жељеним, добрим понашањем;
- Током дискусије дозволите ученицима да изразе своја размишљања;
- Уздржите се навођења примера насилног понашања било којег ученика;
- Дајте примере из метапозиције, као да су се догодили неком другом, непознатом;
- Уколико приметите емотивну реакцију неког од ученика, пружите подршку, а да то не примети нико од ученика, а после завршетка часа разговарајте (по могућности заједно са психологом);
- Похвалите и охрабрите ученике да се активно укључе у радионицу;
- Подстичите их да користе позитиван речник и похвалите сваку употребу лепе речи.

**ЖЕЛИМО ВАМ УСПЕХ И  
ЗАДОВОЉСТВО У РЕАЛИЗАЦИЈИ!**

## ПРВА РАДИОНИЦА:

**„ВРЕДНОСТИ КОЈЕ НАС ЧИНЕ БОЉИМ ЉУДИМА“****1. Уводна активност** (10 минута)

- **Активност:** Напишите речи на табли: креативност, толеранција, емпатија, помагање, похвала
- Деца у паровима разговарају о ситуацијама када су показала неку од ових особина.
- Уколико неко жели да подели пред свима – дозволите.

**Циљ:** Активирање личног искуства и подизање свести о позитивним понашањима.

**2. Главна активност** (20 минута)

- Поделите децу у 4 групе.
- Свака група креира причу према следећим смерницама:
  - **Група 1:** Прича о животу детета које поседује **све ове карактеристике**.
  - **Група 2:** Прича о животу детета које **не поседује ниједну од ових карактеристика**.
  - **Група 3:** Прича о детету које има **најбољег друга који поседује све ове карактеристике** и тако се према њему опходи.
  - **Група 4:** Прича о детету које **нема никога ко се према њему тако опходи**.

**Време за рад на причама:** 12 минута.

**Презентација прича:** 8 минута (2 минута по групи).

**3. Завршна активност** (10 минута)

- На табли запишите осећања која су деца приметила код ликова у све 4 приче

**Поведите кратку дискусију са питањима:**

- Како се осећају ликови у различитим причама?
- Које од ових осећања бисте желели да доживите?
- Шта нам је потребно да бисмо били срећни и усрећили друге?

**Закључак:** Заједно формулишите закључак о важности ових карактеристика.

## „ЈЕДАН ДАН КРОЗ ТУЂЕ ОЧИ – РАЗУМЕВАЊЕ И СПРЕЧАВАЊЕ БУЛИНГА“

РАДИОНИЦЕ  
ЗА УЧЕНИКЕ  
О СУОЧАВАЊУ  
И ПРЕВЕНЦИЈИ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

### 1. Уводна активност (10 минута)

- **Активност:** Ученици, подизањем руке, деле са свима како изгледа један њихов обичан дан:
  - Како дан почиње?
  - Шта раде у току дана?
  - Како завршавају дан?
  - **Кључно питање:** Које емоције доживљавају током различитих активности?

**Циљ:** Ученици се подстичу на размишљање о својим осећањима и дневним искуствима, што ће им помоћи да се лакше укључе у следећу активност

### 2. Главна активност (20 минута)

- Поделите ученике у 3 групе.
- Свакој групи доделите слику детета (илустрације или ликови генерисани рачунаром могу се користити да би се избегла идентификација са стварним људима).
- Задатак сваке групе је да опише дан замишљеног детета и да идентификује које емоције оно доживљава.
  - **Група 1:** Замишља дан детета које је **жртва булинга.**
  - **Група 2:** Замишља дан детета које је **починилац булинга.**
  - **Група 3:** Замишља дан детета које је **сведок булинга.**

**Време за рад на причама:** 12 минута.

**Презентација прича:** 8 минута (2–3 минута по групи).

### 3. Завршна активност (10 минута)

- Групе читају своје текстове пред целим разредом.

#### Водите кратку дискусију питањима:

- Како се осећа свако од деце у сценаријима?
- Шта можемо да урадимо да би променили ове ситуације?
- Коју улогу можемо да преузмемо да бисмо спречили малтретирање?

**Закључак:** Формулишите заједничку поруку или правило о пријатељству и подршци у разреду (може се написати и на постеру)

## ТРЕЋА РАДИОНИЦА:

**„МОГУ ДА СПРЕЧИМ БУЛИНГ!“****1. Уводна активност – Олуја идеја** (10 минута)**• Подстицајућа питања:**

- Шта је булинг?
- Који облици булинга постоје (физичко, вербално, онлајн/ дигитално)?
- Ко је укључен у булинг? (жртва, починилац, сведоци)

Наставник активно допуњује дискусију, објашњавајући неке појмове ако је потребно, а све идеје се записују на табли.

**Циљ:** Да ученици стекну јасну представу о појму булинг и улогама у њему.

**2. Главна активност - Развој стратегије** (20 минута)

- Поделите ученике у 3 групе.
- Свака група добија специфичну ситуацију и задатак да осмисли **стратегију и план реаговања**. Своје идеје записују на А4 листу.
- **Група 1:** Ви сте родитељ, а ваше дете вам каже да је жртва булинга.
- **Група 2:** Ви сте наставник, а ученик у вашем разреду вам каже да је жртва булинга.
- **Група 3:** Ви сте пријатељ детета које је жртва булинга.

**Смернице за размишљање:**

- Које кораке треба да предузмете?
- Са ким бисте разговарали?
- Како пружити подршку жртви?
- Како поступати са починиоцем?
- Како спречити да се то не понови?

**Време за рад на причама:** 12 минута.

**Презентација прича:** 8 минута (2-3 минута по групи).

### 3. Завршна активност – Ви сте министар за спречавање насиља (10 минута)

- Цео разред преузима улогу **министра за спречавање насиља међу ученицима.**

**Задатак:** Да направе заједничку **Националну стратегију за спречавање буллинга.**

**Наставник подстиче на следећа питања:**

- Шта треба да садржи овај план?
- Које активности треба предузети у школама?
- Како можемо укључити родитеље, наставнике и ученике?
- Које казне или последице треба да буду за починиоце?
- Како се жртве могу подстаћи да проговоре?

На крају, можете заједно написати план на великом постеру и изложити га у учионици као подсетник за важност другарства и спречавања насиља.

## ЧЕТВРТА РАДИОНИЦА:

**„САВРШЕНА ПЛАНЕТА – СВЕТ О КОМЕ САЊАМО“****1. Уводна активност** (10 минута)

- **Питање о олуји идеја:**
  - Како би изгледала савршена планета на којој живе добри људи?
  - Све идеје су записане на табли.

**Смернице за подстицање идеја:**

- Какви људи живе тамо?
- Како се опходе једни према другима?
- Шта је најважније на тој планети – правила, вредности, активности?
- Које емоције људи тамо најчешће доживљавају?

**Циљ:** Подстицање креативности и размишљање о позитивним вредностима.

**2. Главна активност** (20 минута)

- Ученици се деле у 4 групе.
- Свака група добија: старе часописе, маказе, лепак и велики лист папира или хамер.

**Задатак:**

- Да направе колаж на тему Савршена планета.
- Са слика бирају оно што најбоље представља њихову представу о том свету.
- Додатно, припремају причу о животу на тој планети, размишљајући о:
  - Како људи тамо решавају неспоразуме?
  - Које емоције најчешће доживљавају?
  - Шта их чини срећнима и испуњенима?
  - Дали помажу једни другима и како?

**Време рада:** 15 минута.

**Припрема за презентацију:** 5 минута.

**3. Завршна активност** (10 минута)

- Презентација колажа и приче пред целим разредом.
- На крају, заједно донесите закључак:
  - Шта можемо из овог „савршеног света“ применити и у реалном животу?

**(Опционо:** Сви колажи се могу изложити у учионици као подсетник на вредности које негују.)

## „ШТА КАДА БИ...? – ИСТРАЖИВАЊЕ БУДУЋНОСТИ САВРШЕНЕ ПЛАНЕТЕ

РАДИОНИЦЕ  
ЗА УЧЕНИКЕ  
О СУОЧАВАЊУ  
И ПРЕВЕНЦИЈИ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

### 1. Уводна активност (5 минута)

- Подсећање на колаже израђене у претходној радионици.
- Наставник поново излаже колаже и укратко подсећа ученике на замишљене светове које су креирали.

### 2. Главна активност (25 минута)

- Наставник сваком колажу **додаје слику или симболично црта црним фломастером** лик који представља особу која врши насиље.
- Колажи се враћају истим групама.

#### Задатак за групе:

- Размислите и запишите:
  - Које ће се промене догодити животу на савршеној планети појавом ове особе?
  - Како ће се променити односи међу људима?
  - Дали, и како се може спречити ова особа да негативно утиче на околину?
  - Може ли јој неко помоћи да се промени?

**Време рада:** 15 минута.

**Припрема за презентацију:** 5 минута

### 3. Завршна активност (10 минута)

- Свака група представља свој сценарио о будућност планете

#### Водите дискусију са следећим питањима:

- Каква ће бити будућност савршене планете ако се појави више или много таквих људи?
- Каква би била будућност планете ако се не појави ниједан починилац насиља?
- Могу ли се негативне личности променити? Шта је за то потребно?

**Закључак:** Заједно формулишите позитивну поруку или правило које ће заштитити „савршени свет“.

- Ово правило можете назвати, на пример:
  - Кодекс добрих људи.
  - Златно правило савршене планете.
  - Тајна формула за срећу.

Запишите га и додајте га колажима као подсетник.

## ШЕСТА РАДИОНИЦА:

**„МОЋ ИЗВИЊЕЊА И ПРАШТАЊА“****1. Уводна активност – Олуја идеја** (10 минута)**• Поставите следећа питања и напишите одговоре на табли:**

- Шта значи извињење?
- Како се људи извињавају?
- Да ли други увек опраштају када им се неко извини?

**Нагласите:** Опроштај се не дешава само извињењем, већ захтева и искрену промену понашања ка позитивном.

**Циљ:** Да ученици разумеју да је извињење важан први корак, али мора бити прослеђено конкретном променом.

**2. Главна активност – Рад у паровима** (15 минута)

- Ученици раде у паровима и дискутују:
  - У којим ситуацијама користе следеће фразе?
  - Како се осећају када их изговарају?

**Фразе за дискусију:**

- „Жао ми је“
- „Молим те, опрости ми“
- „Погрешно/ла сам“
- „Шта могу да урадим да надокнадим?“
- „Много ми значи што смо остали пријатељи“

После дискусије, неколико парова може да подели примере пред целим разредом.

**3. Завршна активност - Акроним речи ИЗВИНИ** (15 минута)

- Заједничким радом, за свако слово речи ИЗВИНИ, формулише се изјава која описује прави смисао извињења.

**Пример акронима:**

- **И** – Исхитрио/ла сам својом реакцијом.
- **З** – Знам да је оно што сам урадио/ла било погрешно.
- **В** – Више се неће поновити, обећавам.
- **И** – И будућност је наша и заједничка, и треба да је добро искористимо.
- **Н** – Неизмерно много ми значи што остајемо пријатељи.
- **И** – И ја имам потребу да урадим нешто лепо за тебе.

Можете подстаћи ученике да сами предложе нове изјаве за свако слово и изаберу најбољу верзију.

## СЕДМА РАДИОНИЦА:

## „ЈА САМ СВОЈ НАЈБОЉИ ИДОЛ!“

**1. Уводна активност – Мој идол** (10 минута)

- Ученици бирају модел/идола (познату личност, члана породице, наставника, спортисту и.т.д.) коме се диве.
- Дискутују са целом групом или у малим групама (по 4-5 деце).

**Питања за вођену дискусију:**

- Шта вам се највише допада код те особе?
- Које позитивне особине она има?
- Да ли и ви желите да имате те особине?

На табли се пишу **само добре стране** које те особе имају (пример: храброст, истрајност, искреност, љубазност, креативност...).

**2. Главна активност – Ја и моје добре стране** (15 минута)

- Ученици раде у паровима и цртају свој длан на листу папира

**Задатак:** Са унутрашње стране длана, нека упишу добре стране које поседују (пример: Ја сам добар пријатељ, помажем другима, пажљив сам...).

- Након завршетка, води се кратка дискусија и све позитивне карактеристике се записују на табли

**Циљ:** Подстицање самосвести о личним квалитетима.

**3. Завршна активност – Моје будуће врлине** (15 минута)

- Ученици, поново у паровима, на спољашњој страни шаке, записују карактеристике које би желели да стекну у будућности (пример: Желим да будем храбрији, да се отвореније изражавам, будем позитивнији...).
- Деле се жеље за личним напретком и те карактеристике се такође записују на табли.

**Закључак:**

- Заједно закључите да сви можемо да радимо на себи и да једног дана постанемо идол неком другом!

(**Опционо:** Сваки ученик може да задржи овај лист као подсетник о личном развоју.)

## ОСМА РАДИОНИЦА:

**„ЧЕМУ СЕ ПРИБЛИЖАВАМ, А ОД ЧЕГА БЕЖИМ?“****1. Уводна активност –  
Игра „Сунце и Гром“ (10 минута)**

- Ученици седе у круг.

**Наставник дели инструкције:**

- Тихо, у себи, изаберите једну особу у просторији која ће бити „Ваше Сунце“ и једну која ће представљати „Вашег Грома“.
- Не морају да објашњавају по којим критеријумима праве изборе; то је лична одлука.

**Упутства за игру:**

- Почињу да се крећу по просторији, без додиривања или разговора.
- Први задатак: Да буду **што ближе „Сунцу“** и **што даље од „Грома“** (око 3 минута).
- Затим, обратни задатак: Да су **што ближе „Грому“** и **што даље од „Сунца“** (око 3 минута).

**Напомена:** Ученици не говоре кога су изабрали да буде сунце или гром.

**Циљ:** Активност подстиче размишљање о томе шта им је пријатно/непријатно и како то утиче на њихово понашање, а истовремено је забавно и ствара позитивну енергију.

**2. Главна активност – Групни рад (20 минута)**

- Ученици су подељени у групе по пет чланова.

**Задатак:** Записати два сценарија:

- **Сценарио 1:** Шта можете да урадите ако се нађете у невољи, стресној ситуацији или неприлици?
- **Сценарио 2:** Шта можете да урадите да бисте се прикључили лепом догађају, пријатном друштву или да би се зближили са неким са којим желите да се дружите?

**Подстакните их да конкретно размишљају:**

- Које кораке могу да предузму?
- Да ли постоји неко коме би се могли обратити за подршку?
- Како бисте показали интересовање за дружење, а да нисте наметљиви?

### 3. Завршна активност – Презентација и дискусија (10 минута)

- Неколико група дели своје сценарије пред свима.

#### Водите дискусију следећим питањима:

- Који метод избегавања проблема вам се чини најпрактичнијим?
- Како можемо направити позитиван корак ка људима са којима желимо да се зближимо?
- Да ли је теже избећи проблеме или се приближити нечему лепом? Зашто?

**Закључак:** Заједно закључите да је одлука „пратити“ (сунце) и од чега „клонити се“ (грмљавина) важна и у стварном животу и да увек имамо избор!

ДЕВЕТА РАДИОНИЦА:

## „ПУТ ПОШТОВАЊА – КАКО ПОСТАЈЕМО ДОСТОЈНИ ПОШТОВАЊА“

### 1. Уводна активност – Како да се понашамо према...? (10 минута)

- Ученици су подељени у групе по четворо.

#### Задатак:

Да запишу какво понашање треба подстицати према:

- Старијима
- Вршњацима
- Млађима од њих

Наставник обележава три колоне на табли и прикупља одговоре из неколико група.

**Циљ:** Размишљање о друштвеним односима и одговарајућем понашању према различитим групама људи.

### 2. Главна активност – Линија поштовања (20 минута)

- Да размисле и запишу конкретна понашања ради којих поштују друге људе:
  - На почетку линије: Понашања млађих од њих, ради којих их поштују (пример: љубазност, искреност, спремност да се научи нешто ново...).
  - На средини линије: Понашања вршњака који заслужују поштовање (пример: помагање, праведност, пријатељство, храброст...).
  - На крају линије: Понашања старијих људи која изазивају поштовање (пример: мудрост, стрпљење, љубазност, разумевање...).

**Време рада:** 15 минута.

**Припрема за презентацију:** 5 минута.

### 3. Завршна активност – Дељење и дискусија (10 минута)

- Групе представљају своје „Линије поштовања“.

#### Водите дискусију следећим питањима:

- Која понашања се најчешће понављају?
- Како су ови људи стекли тако добра понашања?
- Шта можемо учинити како би и сами били достојни поштовања других?

**Закључак:** Заједно формулишите листу универзалних понашања која заслужују поштовање, без обзира на узраст. Ова листа може бити изложена на видном месту у учионици као „Кодекс поштовања“.

## ДЕСЕТА РАДИОНИЦА:

**„МОЈИ ТЕМЕЉИ СУ ЧВРСТИ – ЈА САМ МОЈА  
НАЈЧВРШЋА КУЋА“****1. Уводна активност –  
Замислите кућу из снова** (5 минута)

- Сваки ученик замишља кућу из својих снова.
- Подстакните их да се не ограничавају – може бити велика, мала, модерна, стара, колиба, зграда, на плажи или у шуми.

**2. Главна активност – Вођена визуелизација** (20 минута)

- Објасните им да ћете их водити кроз мало „путовање уз маштање“ и да је само потребно да се опусте и слушају

**Текст за визуелизацију:**

Седните удобно на ваше место. Опустите руке и ноге...  
Затворите очи. Пратите мој глас.

Сетите се куће коју сте замислили малопре. Покушајте да видите све њене детаље. Какве темеље има? Какве прозоре и какав кров? Каква су врата? Полако замислите шта има унутра у кући. Шта видите са леве стране? А шта са десне? Прошетајте њоме... Какав осећај вас обузима? Да ли вам је тамо пријатно? Лепо разгледајте шта вам се допада.

Сада замислите да сте ви та кућа. Стојите чврсто на земљи и изгледате лепо. Прозори су ваше очи, врата су ваш дах. Кроз њих видите и удишете све лепе ствари око себе. Али одједном, време почиње да се мења. Почиње да пада киша... Дува јак ветар, киша пада све јаче... Громови тутње, а ветар чупа дрвеће. Како се сада осећате? Шта се дешава са вашим прозорима, вратима, кровом? Да ли сте јаки и да ли се одупирете олуји? Или осећате да нешто попушта?

Полако се невреме стишава... јавља се сунце, топлота суши травњаке и улице. Како сте сада? Проверите да ли има некакве штете. Да ли је нешто сломљено, умерено, мокро? Шта вам је потребно да бисте вратили кућу у првобитно стање?

Размислите о темељима – да ли су остали чврсти? Дали је олуја допрла до њих или су остали стабилни и неоштећени?

Сада полако изађите напоље из куће. Добро је погледајте споља. Та кућа више нисте ви – то је ваша омиљена кућа из снова. Додирните је, милујте је... Реците јој да сте ту због ње и да, заједно са њеним чврстим темељима, нећете дозволити да пропадне.

Полако отворите очи...

### 3. Завршна активност - Рефлексија и дискусија (10 минута)

- Поставите отворена питања за дискусију
  - Како сте се осећали док сте замишљали кућу?
  - Шта се дешавало са кућом у току олује?
  - Како је кућа изгледала када је изашло Сунце?
  - Шта су симболизовали темељи куће?
  - У којим ситуацијама у животу се осећате као да сте у олуји?
  - Шта вам помаже да „издржите“ ту олују и останете јаки?

#### Закључак:

- Кућа је **метафора нас самих**. Темељи су наше вредности, породица, пријатељи и све што нас чини јаким.
- Чак и када се дешавају тешки тренуци, чврстих темеља и бригом о себи, можемо превазићи сва невремена и олује.

#### Завршна порука (предлог да је запишу):

„Ја сам моја најчвршћа кућа. Ниједна олуја не може да пољуља моје темеље!“

## ЈЕДНАЕСТА РАДИОНИЦА:

**„КОРАЦИ У МОЈИМ ЦИПЕЛАМА – ХАЈДЕ ДА РАЗУМЕМО  
ТУЉУ ПЕРСПЕКТИВУ“****1. Уводна активност - Шта је емпатија? (10 минута)**

- Поставите питања за размишљање:
  - Шта значи разумети некога?
  - Да ли сте икада покушали да уђете „у нечију кожу“?

**Напишите дефиницију на табли:**

**Емпатија = Способност да разумемо осећања  
и мисли других, чак и ако нисмо у истој ситуацији.**

- Потражите неколико примера када су ученици успели да разумеју како се неко други осећа.

**2. Главна активност –****Игра „Кораци у туђим ципелама“ (20 минута)**

- Припремите картице са различитим улогама и ситуацијама (могу бити написани и на табли уколико нема могућности за штампање):
- Дете које је ново у разреду и нико му не прилази.
- Дете које је изгубило важну радну свеску и стиди се да то каже.
- Дете које има физички инвалидитет и осећа се несигурно.
- Дете које стално задиркује друге да би било примећено.
- Дете које добија похвале за успех и поносно је.
- Ученици наизменично извлаче улогу или бирају сценарио.

**Задатак:**

- Да замисле како се то дете осећа.
- Шта би мислили да су на њиховом месту?
- Како би желели да се други понашају према њима?

**После сваке кратке презентације, разговарајте о:**

- Шта смо научили из ове улоге?
- Како можемо помоћи некоме ко се овако осећа?

**3. Завршна активност –****Мала порука за велику разлику (10 минута)**

- Сваки ученик на малом папирићу пише **поруку охрабрења или подршке** коју би желео да прими када се нађе у тешкој ситуацији.
- Папирићи се могу залепити на заједничком пану под насловом: **„Речи које лече срца“**.

**Закључак:** Емпатија је као мост који нас повезује са другима. Понекад, само једна лепа реч или мали гест могу да учине да се неко осећа много боље.

## „ЗАЈЕДНО МОЖЕМО БОЉЕ – МОЋ САРАДЊЕ“

РАДИОНИЦЕ  
ЗА УЧЕНИКЕ  
О СУОЧАВАЊУ  
И ПРЕВЕНЦИЈИ  
ВРШЊАЧКОГ  
НАСИЉА

### 1. Уводна активност - Шта је сарадња? (10 минута)

- Питајте ученике:
  - Шта значи сарађивати?
  - Када сте последњи пут сарађивали са неким и успешно завршили нешто?

Напишите одговоре на табли и нагласите да сарадња обухвата:

- Размену идеја
- Помагање
- Слушање других
- Деловати као тим, а не као појединац

### 2. Главна активност - игра „Градимо мост“ (20 минута)

- Упутства:
  - Поделите ученике у неколико група од 4-5 деце.
  - Свака група добија материјал за градњу (на пример: сламке, папир, лепак, траку, штапиће од сладоледа...).

**Задатак:** За 10 минута, да изграде мост који може да издржи барем једну малу свеску или предмет који им доделите.

#### Правила:

- Сваки члан тима мора да има своју улогу (пројектант, градитељ, надзорник...).
- Тим мора да ради заједно, без свађа, поштујући идеје свих.

#### Дискусија након активности:

- Шта је било најтеже при грађењу?
- Да ли су сви подједнако учествовали?
- Шта сте научили о тимском раду?
- Да ли би сами могли да изградите бољи мост?

### 3. Завршна активност – Рецепт за добру сарадњу (10 минута)

- Питајте ученике:
  - Шта је потребно да би тим добро функционисао?
  - Како се превазилазе неслагања у тиму?
- Заједно, направите „Рецепт за добру сарадњу“ на табли или постеру

#### Пример:

- 2 шоље добрих идеја
- 1 пуна шака стрпљења
- 3 велике кашике помагања
- Мало компромиса
- Прстохват смеха
- Постер би могао да се зове „Тимски рецепт за успех“ и да остане у учионици.

## ТРИНАЕСТА РАДИОНИЦА:

**„ПОВЕРЕЊЕ ПОВЕЗУЈЕ ЉУДЕ“****1. Уводна активност - Шта је поверење? (10 минута)**

- Поставите питања за размишљање:
  - Шта значи веровати некоме?
  - Како знамо да можемо некоме веровати?
  - Како се осећамо када нам неко не верује?

Запишите одговоре на табли и заједно формулишите дефиницију:

**Поверење = Вера да ће неко поступити правилно, заштитити нас или нас неће изневерити.**

**2. Главна активност - Вежба „Слепи водич“ (20 минута)****• Упутства за вежбу:**

- Ученици су подељени у парове.
- Један ученик затвара очи (или их везује марамом), а други га води по учионици или дворишту, али сме да га води само гласовним упутствима (на пример: „крени два корака напред, скрени лево“).
- После кратког времена, улоге се мењају.

**Правила безбедности:**

- Водич мора да пази да се „слепи“ ученик не би ударио или се спотакао.
- Ако се неко не осећа пријатно затворених очију, може само да прати игру.

**Дискусија после вежбе:**

- Како сте се осећали када сте морали да се ослоните на глас друга?
- Да ли је било лако веровати му?
- Шта вас је уверило да му можете веровати?
- Како бисте применили ово искуство на свакодневном пријатељству?

**3. Завршна активност – Договор о поверењу (10 минута)**

- Сваки ученик пише једно обећање на листу папира: „Бићу пријатељ који заслужује поверење зато што...“ (пример: ... увек ћу бити искрен, ...чуваћу тајне својих пријатеља, ...помагаћу када је тешко).
- Сви листови се сакупљају и прави се међусобни договор о поверењу, који се чита наглас и излаже у учионици.

## ЧЕТРНАЕСТА РАДИОНИЦА:

**„ЗАУСТАВИМО БОЛ – КАКО ДА ЕФИКАСНО РЕАГУЈЕМО НА БУЛИНГ“****1. Уводна активност - Корацци за заустављање булинга (5 минута)**

Наставник пише на табли: **СТОП – РАЗМИСЛИ – ДЕЛУЈ**

- Објасните да је ово техника која се користи за ефикасно решавање тешких ситуација, без ескалације сукоба и без личне опасности.

**Кратак опис корака:**

- **СТОП:** Смири прву емоцију (љуџњу, страх, стид) – дубоко удахни, броји до 5.
- **РАЗМИСЛИТИ:** Какве последице ће имати моја реакција? Шта је најбезбедније и најпапетније да урадим?
- **ДЕЛУЈ:** Предузми конкретно и асертивно дејство (речима или понашањем).

## 2. Главна активност –

**Вежба „Снажне реакције за тешке ситуације“** (25 минута)

- Ученици добијају сценарија са различитим ситуацијама.
- Раде у групама од 4-5 и треба да одговоре:
  1. Који би корак прво применили (Стани, Размисли, Делуј)?
  2. Како би та акција конкретно изгледала? (Шта би рекли, урадили?)
  3. Које технике би помогле да би се смирила жртва или сведок?

**Сценарија за рад:**

1. У току великог одмора, група деце исмејавају једног ученика и снимају видео. Шта ћеш учинити, ако знаш да ће можда и тебе исмејавати ако се умешаш?
2. Увредљива објава о твом пријатељу кружи друштвеним мрежама. Шта можеш одмах да учиниш?
3. У аутобусу млађег ученика вербално вређају старији ученици. Нема одрасле особе у близини. Како реагујеш?

**Посебан фокус на одговоре:**

- Како можемо помоћи, а **да се не доведемо у опасност**?
- Које речи имају највећу моћ да смире ситуацију?
- Како скренути пажњу ка позитивном понашању?

## 3. Завршна активност –

**Лични план за суочавање са булингом** (10 минута)

**Задатак: Сваки ученик попуњава кратак план:**

- Које речи ћу користити да би зауставио булинг?
- Коју одраслу особу ћу обавестити ако је потребно?
- Како ћу помоћи некоме ко је жртва?
- Које мисли ћу себи рећи да бих остао смирен у тешкој ситуацији?

**Закључак:** Самопоуздање и храброст расту када имамо план и знамо шта да радимо.

**Направите мотивациону поруку за крај:**

„Ја сам глас који прекида тишину насиља!“

## РАДИОНИЦА ПЕТНАЕСТ:

**„БИРАМ ДА БУДЕМ ДЕО РЕШЕЊА, А НЕ ПРОБЛЕМА!“****1. Уводна активност – Шта смо научили? (10 минута)**

- Поставите питања за отворену дискусију:
  - Шта вас је највише дотакло на овим радионицама?
  - Шта сада знате о булингу што претходно нисте знали?
  - Како се ваше размишљање мењало од прве до последње радионице?

Запишите кључна сазнања и поетне ученика на табли (пример: Булинг оставља трауму, свако може помоћи, храброст је важна, емпатија почиње негде – од нас самих!).

**2. Главна активност – „Мој лични завет“ (20 минута)****• Упутства:**

- Сваки ученик добија лист папира са празним обрасцем дипломе или сертификата, под насловом: „Бирам да будем особа која гради пријатељства и спречава насиље!“

**Задатак:**

Учениците самите ги пополнуваат следниве изјави:

1. Денес, на \_\_ (датум), ја, \_\_\_\_\_ (име), обавезујем се да ћу...
  2. Никада нећу бити део насиља зато што...
  3. Бићу храбар и помоћи ћу када...
  4. Моје речи ће бити...
  5. Моји поступци ће показати...
- Такође могу додати личну поруку или мото који ће их подсећати на овај избор.
  - По жељи, ученици могу да потпишу ове документе и да их задрже или да их заједно изложе у учионици као симболичну успомену.

**3. Завршна активност –  
Симболични гест затварања (10 минута)****Ритуал затварања:**

- Сви заједно стоје у круг.
- Сваки ученик наглас казује свој **лични мото** или **једну вредност** коју ће неговати од данас на даље (пример: Бићу храбар! или Бићу добар пријатељ!).
- После сваке изјаве, сви у кругу наглас изговарају: **„Верујемо ти!“**

**Закључна порука наставника:**

„Насиље је јако само када људи ћуте. Ви сте данас показали да знате како да говорите, помогнете и будете јаки људи који граде бољи свет. Не заборавите – сваки ваш избор гради или руши. А ви сте изабрали да градите!“



# З А К Љ У Ч А К

Свако дете има своју индивидуалност, своје добре и мање добре стране. Свако дете заслужује да буде поштовано, да се уважи његова личност и његово постојање. Оно што је дете погрешило, учинило може се променити и можемо му помоћи да израсте у мирољубиву, здраву, срећну и успешну особу.

Дете није насилник, оно је починило насилно дело које се можда неће поновити ако му помогнемо да промени своје понашање ка жељеном. Ако га назовемо насилником, жигосемо га том етикетом за цео живот и оно само почиње да се идентификује са том улогом.

**ЗАТО, ПОКУШАЈМО ДА ГЛЕДАМО ДОБРЕ ОСОБИНЕ И ДА НА ТАЈ НАЧИН ПОМОГНЕМО ДЕТЕТУ ДА УВИДИ ДА МОЖЕ ДА БУДЕ ВРЕДНОВАНО И ДОБИЈЕ ПАЖЊУ БЕЗ УПОТРЕБЕ НАСИЉА.**

Сажаљење деце која су жртве насиља јача њихов осећај немоћи. Морамо им помоћи да увиде своје способности, своје снаге, своје вештине. Само на тај начин ће им се ојачати самопоуздање и успеће да се носе са ситуацијама у којима су нападнута. Ако им помогнемо да стекну веру у себе, никада неће бити повређени.

Једна од важних карактеристика код људи је асертивност. Она нам помаже да напредујемо, будемо срећни, задовољавамо своје потребе али и да градимо и одржавамо пријатељске и продуктивне односе са другима.

Поред протокола и смерница за суочавање са булингом, друштво треба да промовише стратегије превенције и подстиче мирољубиве интеракције, благостање, поштовање и сарадњу међу људима. Школа може допринети овом процесу и подржи системски утицај посвећивањем едукацији ученика о штетности насиља, али и о важности пријатељства и емпатије.

Радионице са ученицима могу помоћи, да се кроз занимљиве и интерактивне садржаје, на забаван начин ојачају позитивне стране деце и помогне им у изградњи позитивне слику о себи. Радионице су структуриране на начин који је лако применљив и ако се спроводе са ученицима континуирано, више пута током школске године, допринеће смањењу насиља међу вршњацима.

” САРАДЊА РОДИТЕЉА  
СА ШКОЛСКИМ ОСОБЉЕМ  
ЈЕ НЕОПХОДНА  
ЗА ПОМОЋ ДЕЦИ. “

Њихов заједнички приступ ће уродити плодом и указаће детету да је вољено, важно и да се сви труде да оно израсте у здраву, срећну и успешну особу која ће достићи висок ниво емоционалне интелигенције.

# ПРИРУЧНИК ЗА СУОЧАВАЊЕ СА ВРШЊАЧКИМ НАСИЉЕМ намењен раду са ученицима

Ауторска права © 2025, Макпетрол

## Издају

Арс Ламина – публикације  
Макпетрол  
Скопје 2025

## Аутор

Деспина Стојановска

## Уредник

Бранка Бугариска

## Превод са македонског језика

Сашо Христовски  
(превод дела „Приручник за справување со вршничко насилство  
наменет за работа со ученици“, 2025)

## Лектор

Снежана Ивановић

## Дизајн

New Moment New Ideas Company

## Штампа

Арс Ламина, Скопје

## Тираж

50

Министарство просвете и науке, на основу мишљења Бироа за развој образовања, писмом бр. 12-7420/8 од 17.07.2025. године, даје позитивно мишљење на „Приручник за суочавање са вршњачким насилљем намењен раду са ученицима“ за коришћење као додатне литературе за наставнике и стручне сараднике у основним школама у којима је пројекат реализован, као и позитивно мишљење за његову дистрибуцију у свим основним школама.

Сва права су задржана. Ни један део ове књиге не сме се репродуковати или преносити у било ком облику или на било који начин, електронски или механички, укључујући и фотокопирање, снимање или чување у систему за претраживање, без писмене сагласности издавача.

---

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

37.035:364.63-057.874(035)=163.41  
37.064.3:364.63]:373(035)=163.41

СТОЈАНОВСКА, Деспина

Приручник за суочавање со вршњачким насилјем намењен раду са ученицима / [аутор Деспина Стојановска ; превод са македонског језика Сашо Христовски]. – Скопје : Арс Ламина – публикациије : Макпетрол, 2025. – 72 стр. ; 23 см

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

ISBN 978-608-280-194-0 (Арс Ламина – публикациије) ISBN 978-608-67467-3-5 (Макпетрол)

а) Врсничко насилство – Справување – Образовен процес – Прирачници

COBISS.MK-ID 67427333

# ПРИРУЧНИК ЗА СУОЧАВАЊЕ СА ВРШЊАЧКИМ НАСИЉЕМ

намењен раду са ученицима

Вршњачко насиље је озбиљан и све чешћи изазов у школама, који оставља дубоке трагове на децу и њихов развој. Овај приручник је креиран као практичан ресурс за наставнике, педагошко-психолошке службе и све оне који раде са младима, како би понудио јасне смернице, методе и активности за препознавање, превенцију и интервенцију.

Припремљен од стране психолога са дугогодишњим искуством, приручник обухвата врсте насиља, факторе који до њега доводе, улоге починилаца, жртава и сведока, као и последице са којима се деца суочавају. Посебно место заузимају предлози школских радника и психолошки приступи којима школа и породица могу активно допринети превазилажењу проблема.

Припрема приручника је део друштвено одговорне кампање „Дигни глас против вршњачког насиља“ компаније Макпетрол у циљу подизања свести и стварања безбеднијег окружења за свако дете.



МАКПЕТРОЛ



lamina

ISBN 978-608-280-192-6



9 786082 801926