

Što je bullying (vršnjačko nasilje)?

Kad jedan ili više učenika uzastopno ili namjerno uznemiruje, napada ili povređuje drugog učenika koji se od toga ne može obraniti.

To NIJE DJEČJA IGRA, zadirivanje, svađa!



U bullyingu je:

- **Neravnoteža moći** – zlostavljač je stariji učenik, tjelesno jači, ili su nasilnici više djece u grupi...
- **Namjera povređivanja** - nasilnik želi nanijeti emocionalnu ili fizičku bol (nije se to slučajno dogodilo!)
- **Prijetnja daljnjom agresijom** - i ponavlja svoje nasilničko ponašanje!

NASILJE NE SMIJEMO TOLERIRATI!

Bilo da se događa nama ili drugima – nasilniku treba pokazati da ne odobravamo nasilje prema nikome i da nećemo šutjeti i trpjeti njegovo ponašanje!

Svakog od nas netko može „uzeti na pik“ AKO TOME ZAJEDNO NE STANEMO NA KRAJ!



Nasilje je ako te netko:

- udara, štipa, gura, naguruje, vuče, podmeće noge...
- čupa za kosu
- baca tvoje stvari
- ismijava, ruga ili omalovažava
- vrijeđa, dovikuje ružne riječi, ponižava i omalovažava („koji luzer, budala..“...)
- isključuje te iz zajedničkih aktivnosti ili grupe, ignorira te...
- ogovara, širi laži i tračeve o tebi
- gleda te prijetećim pogledima ili uhodi
- uzima tvoje stvari ili ti iznuđuje novac
- naređuje ili te prisiljava da radiš što ne želiš



**TO NIJE U REDU!
To je sve nasilno ponašanje!**

**ZAPAMTI – NISI KRIV ZA TO ŠTO TI SE DOGAĐA!
Nitko nema pravo tako se ponašati prema drugoj osobi.**

NE MORAŠ TO TRPJETI! POTRAŽI POMOĆ I ZAŠTITI SE OD NASILJA!

• POTRAŽI POMOĆ ODRASLE OSOBE!

To nije „tužakanje“ – nego zaštita samog sebe (i drugih) na koje imaš pravo!

• **Reci točno što se dogodilo**, gdje, tko je sve bio tamo, da li se i prije događalo, što si učinio

• **NEMOJ** štiti nasilnika umanjujući ono što se dogodilo

• **Odrasli (RODITELJI, NASTAVNICI...)** će poduzeti **SVE** da te zaštite! Odrasli su dužni pomoći ti.

Ne boj se! Zapamti – nasilnik nije tako velik, moćan i nedodirljiv kako bi htio da drugi vjeruju!

Ostani smiren. Pogledaj napadača u oči i mirno i čvrsto mu reci „Prestani!“ Nemoj sam ulaziti u sukobe . Makni se od te osobe i ne svađaj se!



Ako se bojiš za svoju sigurnost – budi u grupi ostalih, pozovi prijatelje da ti budu blizu (nasilnik češće napada kad si sam).

Često nasilnik prijete da će se osvetiti ako progovoriš! NEMOJ ŠUTJETI O NASILJU KOJE DOŽIVLJAVAJŠ TI ILI NETKO DRUGI! Jer upravo tad nasilnik misli da je jak, kad vjeruje da se nikome nećeš obratiti za pomoć!

• **Šutnja ne sprječava nasilje!**

- Nasilje je suviše ozbiljna stvar da bi se prešutjelo.
- Mnogi nastavljaju zlostavljati jer nitko ne reagira

Možda se nasilje ne događa tebi, ali vidiš da je na „piku“ nasilnika neko drugo dijete!

- Ne daj da te nagovore da sudjeluješ u zlostavljanju, izrugivanju ili zafrkavanju.

• Nemoj navijati, smijati se kad vidiš zlostavljanje. To ohrabruje nasilnika i on je uvjeren da radi dobro!

TO TE ČINI ODGOVORNIM!

- Odmah reci odraslima u koje imaš povjerenja!

• Pokušaj se sprijateljiti s onim kojega stalno gnjave. Neka osjeti da si na njegovoj strani. To može zaustaviti nasilnika.

- Pomogni mu da nađe odraslu osobu kojoj će reći što se dogodilo.

Pokažite zajedno da vam se nasilje ne sviđa, da nije zabavno niti dobro!

DOGOVORITE RAZREDNA PRAVILA PROTIV NASILJA:

- Nećemo zlostavljati druge učenike
- Pokušat ćemo pomoći zlostavljanim učenicima
- Pokušat ćemo uključiti i one učenike koje se obično izostavlja

AKO SE TI NASILNO PONAŠAŠ:

- ☀ **Znaj da na to nemaš pravo!** Nitko nema pravo gnjaviti slabije. **ONAJ TKO GNJAVI DRUGE JE ZAPRAVO KUKAVICA!**
- ☀ **Moraš naći drugi način da izraziš svoju ljutnju i riješiš sukobe**
- ☀ **Želiš se osjećati moćno? Možeš to i bez potlačivanja drugih!**
- ☀ **NITKO NE VOLI NASILNIKE!** Ostala djeca počat će te izbjegavati.
- ☀ Pomisli voliš li da se netko prema tebi loše ponaša. NE? Onda nemoj tako raditi drugima!
- ☀ **Ako tebe netko povređuje – obrati se odraslima za pomoć!**
- ☀ **Možeš promijeniti svoje ponašanje!** POTRUDI SE! Vidjet ćeš da je puno ljepše igrati se i zabavljati bez povređivanja!

PSIHOLOŠKI CENTAR TESA

Trg bana Josipa Jelačića 1/III

Tel: 01/ 48 28 888

www.tesa.hr

psiho.pomoc@tesa.hr

PROJEKT: RUKA PODRŠKE



ZAŠTITIMO SE OD NASILJA!

TELEFON ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ:

01/ 48 28 888

svakim radnim danom od 10 do 22 h