

Miroslav Venus  
Vesna Šerepac  
Siniša Brlas

# KROZ ŽIVOT BEZ NASILJA

deset protunasilnih poruka



Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“  
Virovitičko-podravske županije



# KROZ ŽIVOT BEZ NASILJA

deset protunasilnih poruka

---

VODIČ ZA POMOĆ MLADIMA  
ZA ŽIVOT BEZ NASILJA



Autori

mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.

Vesna Šerepac, dipl. ped.

Siniša Brlas, prof.



Nakladnik

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije



Autor predgovora

mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.




Lektorica

Danijela Fabric Fabijanac, prof.



Ilustrator

Tomislav Štrajtenberger, dipl. ped.



Priprema i tisak

Grafiti Becker, Virovitica



Naklada

1500 primjeraka



Virovitica 2010.

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne  
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 740662.

ISBN 978-953-55137-9-7

Izradu ovoga vodiča pomogli su:  
Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravске županije  
Grad Virovitica  
Grad Slatina

# Predgovor

Drage učenice i dragi učenici!  
Nadam se da će vas ovaj vodič potaknuti na pokazivanje pozitivnih osjećaja prema svojim vršnjacima/prijateljima te da ćete u njemu pronaći odgovore na moguće nedoumice oko toga što sve može biti nasilje. Naša različitost naše je bogatstvo koje treba poticati i razvijati. Budite svjesni svih eventualnih posljedica nasilnog ponašanja, svjesni toga da imate pravo na zaštitu, kao i da biste trebali sami pomoći nekome tko je u nevolji. Jer, složiti ćete se, tako se ponašaju pravi, iskreni prijatelji.

Ravnatelj Zavoda  
mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.



## Nasilje, što li je to?

# 1

Iako većina ljudi nasiljem smatra isključivo tjelesni napad i prijetnju, nasilje ima još mnogo drugih „lica“: napad, udaranje, guranje, gađanje, šamaranje, čupanje, zaključavanje, pljuvanje, ali i ogovaranje, nazivanje pogrdnim imenima, ismijavanje, zastrašivanje, izrugivanje, zanemarivanje i isključivanje iz skupine, zabranjivanje sudjelovanja u aktivnostima, oduzimanje stvari i novca, oštećivanje tuđih stvari, naređivanje, zahtijevanje poslušnosti, dovođenje u podređeni položaj, spolno uznemiravanje i zlostavljanje... sve je to nasilje! Nasilje se događa na ulici, u školi, u obitelji, u ljubavnim vezama...



## Ne budi nasilna/nasilan, ozlijedit ćeš nekoga!



2

Djeca i mladi ponekad nasilje smatraju „samo malo grubljom igrom“. Nasilje nije igra jer igra potiče razvoj pojedinca dok nasilje otežava i usporava psihički i tjelesni razvoj. Nerijetko iz takve „igre“ pojedinci izađu ozlijeđeni.



## I riječi bole, zar ne!?



3

Vrijedati, omalovažavati, ogovarati, zanemarivati, zabranjivati ili prijetiti često „boli“ i više negoli šamarati, čupati ili udarati. Riječi koje izgovaramo mogu ostaviti bolne ožiljke u duši, ponekad bolnije i trajnije od samih rana i ozljeda po tijelu.

## Razmisli o posljedicama svojih postupaka!

# 4

Zamisli samo kako bi tebi bilo da te netko stalno maltretira. Ako se na trenutak u mislima postavimo u situaciju u kojoj smo sami napadnuti ili maltretirani, lakše ćemo razumjeti kako se osjeća onaj tko je zaista u takvoj situaciji. Ako još i razmislimo o posljedicama koje takvo nasilno ponašanje može imati na psihičko i tjelesno zdravlje napadnutog, ali i napadača, vjerojatno nam neće pasti na pamet nekoga zlostavljati.



## Ne potiči sukobe, nego razgovaraj o problemima!



5

Nasilje može potaknuti nasilje. Stoga na nepravdu i napad nikada ne treba odgovarati istom mjerom. Jedino je ispravno rješenje razgovarati, uvidjeti gdje smo pogriješili, ukazati drugima na pogreške i razgovorom pronaći put do rješenja problema. Poticanjem sukoba ne rješavamo probleme, već samo stvaramo nove.

## Kada uočiš nasilje, upozori na njega!

6



Uočiš li da netko nekoga zlostavlja, na bilo koji način, najneodgovornije je okrenuti glavu na drugu stranu. Zamisli kako bi tebi bilo u takvoj situaciji. Ponekad nije dobro uplitati se u tuđe sukobe, ali svakako o tome treba obavijestiti roditelje, učitelje ili starije.

## Potraži pomoć, imaš pravo na zaštitu!

7

Zlostavlja li te netko, na bilo koji način, obavijesti o tome roditelje, učitelje ili starije koji će znati što treba učiniti. Učini to što prije jer ćeš se tako uspješnije zaštititi. Ne daj se zastrašiti prijateljama!



## Ponudi pomoć i zaštitu!

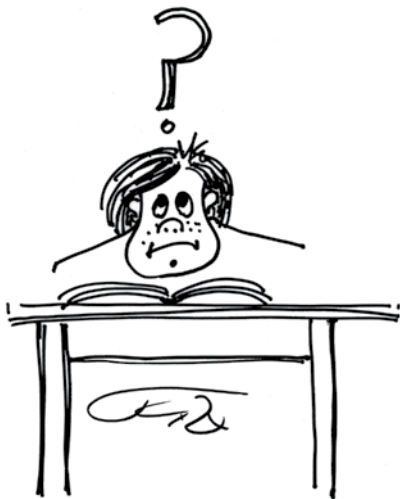


8

Ako uočiš da je netko ozlijeđen ili povrijeđen, ponudi svoju pomoć. Ponekad je pomoć zaista potrebna, a ponekad je i znak pažnje ili dobre volje već dovoljna pomoć. Ako možeš, zaštititi nemoćne i stradale, ali pazi i na osobnu sigurnost.

## Razmisli tko su ti pravi prijatelji!

9



Kaže se da je prijateljstvo jedino što u životu zaista biramo sami. Na sve ostalo što u životu izabiremo djeluje netko ili nešto u manjoj ili većoj mjeri, pa je stvar izbora ustvari izbor od onoga što nam je ponuđeno ili nametnuto. Družiti se možemo i trebamo s mnogo osoba, ali od svih njih prave prijatelje izabiremo sami. U društvu prijatelja je najugodnije i najsigurnije.

## Biti drukčiji može biti bogatstvo, ali nikako razlog za maltretiranje!



10

Svatko je od nas neponovljiva i jedinstvena jedinka. To je naša posebnost i osobnost, i upravo ta različitost među nama predstavlja bogatstvo. Biti različit i drukčiji u pozitivnom smislu, često znači biti kreativan. Zato je potrebno prepoznavati i poticati različitosti, a nikako ih sputavati ili kažnjavati.



# Bilješke

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





Prema **Protokolu o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima** „nasiljem među djecom i mladima smatra se svako namjerno fizičko ili psihičko nasilno ponašanje usmjereno prema djeci i mladima od strane njihovih vršnjaka učinjeno s ciljem povrjeđivanja, a koje se, neovisno o mjestu izvršenja, može razlikovati po obliku, težini, intenzitetu i vremenskom trajanju i koje uključuje ponavljanje istog obrasca i održava neravnotežan odnos snaga (jači protiv slabijih ili grupa protiv pojedinca)“.

Prema **Protokolu o postupanju u slučaju nasilja u obitelji** i prema **Zakonu o zaštiti od nasilja u obitelji** nasilje u obitelji definira se kao: “svaka primjena fizičke sile i psihičke prisile na integritet osobe, svako drugo postupanje jednog člana obitelji koje može prouzročiti ili izazvati opasnost da će prouzročiti fizičku i psihičku bol, prouzročenje osjećaja straha ili osobne ugroženosti ili povrede dostojanstva, fizički napad bez obzira da li je nastupila tjelesna ozljeda ili ne, verbalni napadi, vrijeđanja, psovanje, nazivanje pogrdnim nazivima i drugi načini grubog uznemiravanja, spolno uznemiravanje, uhođenje i svi drugi načini uznemiravanja kao protupravna izolacija ili ograničavanje slobode kretanja ili komuniciranja s trećim osobama, oštećenje ili uništenje imovine ili pokušaj da se to učini”.



**Prepoznamo nasilje!**



**Ne okrećimo glavu!**



**Rješavamo nesporazume nenasilno!**