



Kroz život bez nasilja!

Vršnjačko nasilje, mentalno zdravlje i ovisnost;
kako odgovoriti izazovima?



Siniša Brlas

profesor psihologije

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije
Služba za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Odjel za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje

Zašto baš sada ova tema?

Nacionalni dan borbe protiv vršnjačkog nasilja (posljednja srijeda u veljači)

Hrvatski sabor je 2017. godine donio Odluku kojom se zadnja srijeda u mjesecu veljači proglašava „Nacionalnim danom borbe protiv vršnjačkog nasilja“ u Republici Hrvatskoj.



Nasilje – ovisnost – mentalno zdravlje

Osobe izložene nasilju u povećanom su riziku da „bijeg“ iz tame traumatičnih iskustava traže u uzimanju sredstava ovisnosti.

Osobe koje uzimaju sredstva ovisnosti lakše i češće ispoljavaju ona rizična ponašanja koja inače imamo pod voljnom kontrolom.

Problem ovisnosti je i problem mentalnog zdravlja.

Prevenција **nasilja** stoga je prevenција **ovisnosti**
i oblik skrbi o **mentalnom zdravlju**.

Razlikovanje pojmova

Agresija

Fizičko (tjelesno) ili verbalno (riječima) ponašanje koje se očituje u neprijateljstvu prema osobama ili predmetima i namjeri da im se nanese bol, patnja ili šteta.

Nasilje

Uzastopno iskazivanje agresije.

Kriteriji vršnjačkog nasilja su (koji nasilje razlikuju od sukoba):

- postoji namjera
- neravnoteža snaga
- traje dulje vrijeme

Što činimo?

Želimo da djeca i mladi **nauče**
(očekivani **ishodi**)

- **Prepoznati nasilje!**
- **Ne okretati glavu kada uoče nasilje!**
- **Sukobe i nesporazume rješavati nenasilno (razgovorom)!**

Vodič za mlade (2010.)



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 prijetnjama!



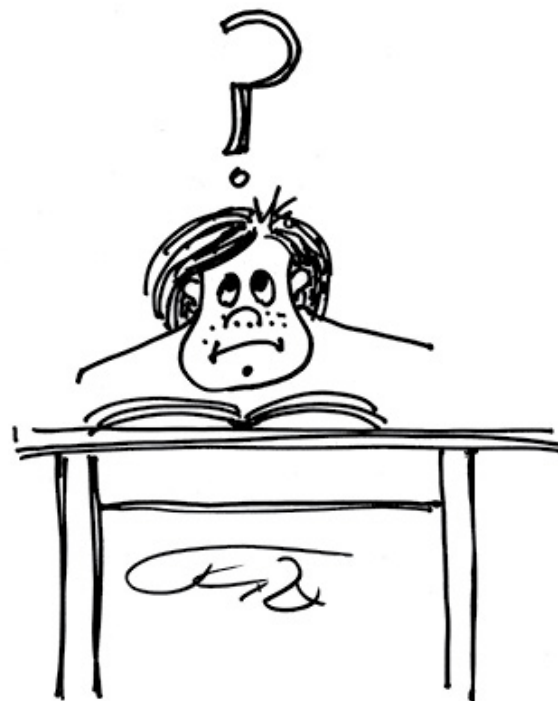
Ponudi pomoć i zaštitu!



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.

Evaluacija

2022., OŠ Virje, N=36 (6. razred)

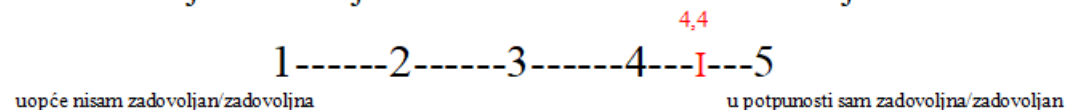
EVALUACIJA RADIONICE O VRŠNJAČKOM NASILJU

Uputa:

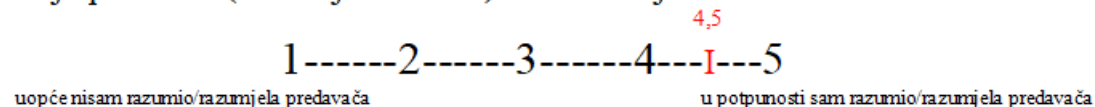
Molimo te da ocjenama kao u školi ocijeniš današnju radionicu tako da zaokružiš jednu ocjenu ispod pojedinog pitanja. Anketa je anonimna. Nema točnih i netočnih odgovora, zanima nas samo tvoje osobno mišljenje.

Hvala na suradnji!

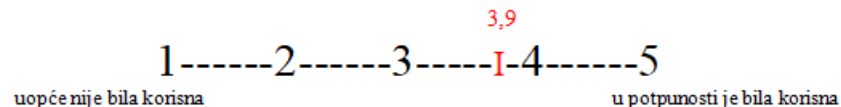
1. Koliko si zadovoljna/zadovoljan količinom dobivenih informacija?



2. Koliko je predavač (voditelj radionice) bio razumljiv?



3. Koliko je radionica bila korisna za tebe?



Ako imaš prijedlog ili primjedbu na radionicu, ovdje možeš upisati:

nema

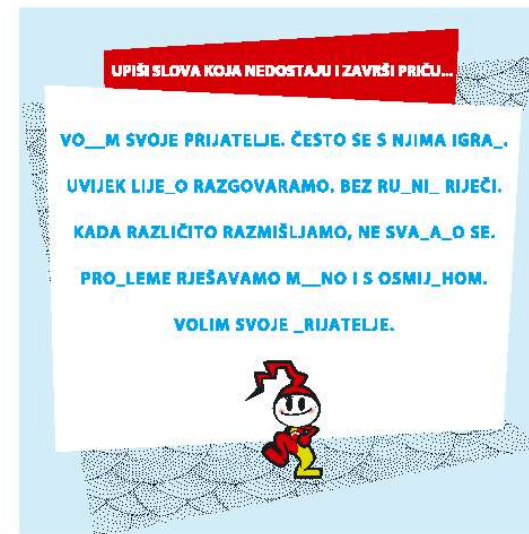
Slikovnica za djecu (2011.)





Mika u specifičnoj edukaciji djece

Interaktivnost



Vodič za stručnjake (2024.)



Autor:

Siniša Brlas

Nakladnik:

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

Godina izdanja:

2024.

Stručna recenzentica:

prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

Iz recenzije

Publikacija „Kroz život bez nasilja“ napisana je kao vodič i priručnik koji je **komplementaran** već objavljenoj publikaciji namijenjenoj mladima. Ona osim što pruža **korisne temelje** za **prepoznavanje** različitih oblika agresivnog ponašanja, daje smjernice za razlikovanje agresivnog i nasilnog ponašanja, kao i za prepoznavanje njihovih začetaka i razvojnoga puta kod djece i mladih.

Ovaj je priručnik obogaćen i promišljanjima samog autora o ovom obliku ponašanja kojega on ne demonizira, nego mu pristupa **analitički i oboružan stručnim znanjima** iskazuje **optimizam** koji je potreban za hvatanje u koštac s tim društveno sve većim problemom.

Autor u publikaciji podsjeća na **temelje komunikacije**, osobito nenasilne komunikacije, te na zaštitne činitelje u borbi protiv nasilja kao što su **povoljna školska klima** i razvijanje **empatije** te uspostavljanje **kvalitetnih prijateljskih odnosa**.

Autor stavlja nasilje u **vezu s mentalnim zdravljem mladih**, kao i u **vezu s ovisničkim ponašanjima** te ukazuje na dvosmjernu vezu između tih psiholoških teškoća i nasilja prema vršnjacima.

prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

Hvala na pažnji!



Vodič za učenike



Slikovnica za djecu



Vodič za stručnjake