

Siniša Brlas



kroz život  
**bez nasilja**

VODIČ ZA PREVENCIJU  
VRŠNJAČKOG NASILJA  
KAO RIZIKA ZA MENTALNO  
ZDRAVLJE I OVISNOST MLADIH



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



Siniša Brlas

kroz život  
**bez nasilja**

VODIČ ZA PREVENCIJU  
VRŠNJAČKOG NASILJA  
KAO RIZIKA ZA MENTALNO  
ZDRAVLJE I OVISNOST MLADIH

Virovitica, 2024.

# **KROZ ŽIVOT BEZ NASILJA**

VODIČ ZA PREVENCIJU VRŠNJAČKOG NASILJA  
KAO RIZIKA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I OVISNOST MLADIH

## **Autor**

Siniša Brlas, prof.

## **Nakladnik**

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

## **Stručna recenzentica**

prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

## **Lektorica**

Nikolina Ljekaj, mag. philol. croat.

## **Tisak**

Grafiti Becker, Virovitica

## **Naklada**

200 primjeraka

Virovitica, 2024.

Prvo izdanje

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne  
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001216980.

**ISBN** 978-953-7756-39-0

© Nijedan dio ove knjige ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na  
bilo koji način reproducirati bez autorova pismenog dopuštenja.

# Sadržaj

Stručna recenzija	5
Predgovor autora	6
1. Razvojni mehanizmi nastanka vršnjačkog nasilja	7
2. Agresija i nasilje – postoji li razlika?	9
3. Različita lica nasilja ili kako prepoznati oblike nasilja među mladima	12
4. Nasilje nije igra	14
5. I riječi bole	15
6. Školska klima i vršnjačko nasilje	16
7. Konflikti i nasilje... kratak je put	18
8. Kako komunikacija može biti sredstvo u rješavanju konfliktata?	20
9. Aktivna nenasilna uloga mlađih	25
10. Pravo na sigurnost i zaštitu i pružanje pomoći i zaštite – tanka je linija razdvajanja	27
11. Prijateljstvo - sigurna zona i utočište	28
12. Protunasilne poruke – oblik specifične edukacije mlađih	30
13. Postupanje u slučajevima vršnjačkog nasilja	32
14. Veza između nasilja i ovisnosti – postoji li?	34
15. Nasilje kao rizik za mentalno zdravlje mlađih	36
16. Prevencija – je li moguće spriječiti vršnjačko nasilje?	38
17. Nekoliko pozitivnih poruka umjesto zaključka	42
Literatura	43
O autoru	44

## 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.



# Stručna recenzija

Koliko smo puta čuli obranu roditelja djece i mlađih koji su bili nasilni prema svojim vršnjacima u obliku rečenice: „Ma to su se djeca samo igrali!“? Najnovija publikacija Siniše Brlasa, profesora psihologije, namijenjena učiteljima bavi se upravo tom, danas posebno aktualnom temom vršnjačkog i međuvršnjačkog nasilja i agresije i ukazujući na to što je zapravo igra i koliko je različita i dijametralno suprotna agresiji, ukazuje na to koliko je absurdan ovakav način opravdavanja agresivnog ponašanja. Publikacija „Kroz život bez nasilja“ napisana je kao vodič i priručnik koji je komplementaran već objavljenoj publikaciji namijenjenoj mlađima. 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 mlađih. Uz navedeno, 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. Učitelji će u ovom priručniku naći i reference na brojne dokumente važne za situacije nasilja u školi, kao i za preventivne aktivnosti. Ne manje važno je to što autor stavlja nasilje u vezu s mentalnim zdravljem mlađih, kao i u vezu s ovisničkim ponašanjima te ukazuje na dvosmjernu vezu između tih psiholoških teškoća i nasilja prema vršnjacima. Vjerujem kako će ova publikacija svojim konciznim sadržajem biti koristan vodič i podsjetnik učiteljima i stručnim suradnicima u njihovom svakodnevnom radu u školi i da će, uz njihovo preventivno djelovanje i pomoći roditelja i društva u cjelini, doprinijeti boljem psihološkom zdravlju djece i mlađih.

prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

# Predgovor autora

U medijskom prostoru čijim smo sastavnim dijelom gotovo svi, gotovo sve u trenutku može postati vijest. Posebno je to slučaj s određenim incidentnim oblicima ponašanja koji se ponekad posebno temeljito prate tako da se medijski prostor danas sastoji većinom od teških, tmurnih i loših vijesti koje gotovo redovito uključuju neki oblik agresivnog ili nasilnog ponašanja. Nasilnici često postaju glavni akteri u vijestima čiji životi i postupci odjednom postanu interesantni svima, dok žrtve uglavnom ostanu u drugom planu. Kako su informacije svima i uvijek dostupne, detaljno izvještavanje o modalitetima ponašanja nasilnika mogu pasti na vrlo plodno tlo razvojnih karakteristika djece i mladih kojima je jedan od najvažnijih oblika učenja socijalno učenje koje se još naziva i učenje po modelu. Nasilnici oko nas, osobito ako su obasjani svjetlima medijskog interesa, na ovaj način lako postaju modeli čije obrasce mogu preuzeti mlađi u želji da ostvare svoje želje i htijenja koje inače ne mogu ostvariti u normalnim socijalnim odnosima afirmacijom pozitivnih oblika vlastitog ponašanja. Svakako ovome problemu ne doprinose niti roditelji nasilnici koji u nedostatku odgovarajućih roditeljskih vještina pribjegavaju nasilju kao sredstvu ostvarenja svojih utjecaja prilikom odgajanja djece jer djeca i na ovaj način uče kako nasilje može biti „koristan“

instrument za ostvarivanje (u ovom slučaju odgojnih) ciljeva pa je povećana vjerojatnost da će tako naučeno primjenjivati i oni sami u različitim socijalnim odnosima tijekom života. Još kada svemu pridodamo i snažan vršnjački utjecaj slijedom kojega djeca i mlađi uče jedni od drugih, pa tako i rizične obrasce ponašanja, dobijemo ambijent u kojem su agresija i nasilje transgeneracijski prenošeno ponašanje. No dobra je vijest da se naučeno može i odučiti, odnosno da se agresivni i nasilni oblici ponašanja mogu modificirati. Ako prevencija kao najvažniji alat u suzbijanju rizičnih ponašanja mlađih i zakaže, još uvijek kao društvo imamo korisne i učinkovite alate da preokrenemo nepoželjne trendove.

Ova je publikacija stoga i nastala kao potreba da se s jedne strane ukaže na važnost prepoznavanja ishodišta vršnjačkog nasilja, a s druge strane da pomogne raskrčiti putove prevencije, ranom prepoznavanju i pravovremenoj psihosocijalnoj intervenciji u (pre)oblikovanju stavova i ponašanja mlađih. Ona se snažno naslanja na vodič „Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih poruka“ te s njime čini komplementarnu cjelinu, s jasnom poveznicom i u naslovu obje publikacije koja sugerira kako je važno kroz život kročiti u duhu tolerancije, razumijevanja i nenasilja.

Autor

# 1. Razvojni mehanizmi nastanka vršnjačkog nasilja

Kada govorimo o vršnjačkom nasilju, jasno je da smo u području socijalnog razvoja djeteta. Pozicioniranje djeteta u socijalnom kontekstu, osobito u odnosu prema njegovim vršnjacima, znači usvajanje socijalnih vještina i razvoj socijalnih kompetencija koje djetetu (a kasnije i odrasloj osobi) omogućavaju uspješno snalaženje u socijalnim situacijama. No socijalna komponentnost djeteta ne osniva se samo na socijalnim, već i na emocionalnim i kognitivnim vještinama koje determiniraju set ponašanja djeteta u socijalnom okruženju. Iz ovoga je jasno da se ne radi o nekoj specifičnoj sposobnosti, već o kompozitu različitih sposobnosti i vještina koje određuju snalaženje djeteta u socijalnim odnosima. Osim toga, i sama situacija u kojoj se dijete zatekne ima važnu ulogu u načinu na koji će se stečene socijalne vještine artikulirati kao sasvim konkretno ponašanje. Kako ponašanje djeteta djeluje na oblikovanje njegovih socijalnih odnosa, tako i sami odnosi s drugima (pre) oblikuju i ponašanje djeteta. Dijete uči što je prikladno i prihvatljivo ponašanje u okolini, a što nije jer izaziva

negativnu i za dijete averzivnu reakciju okoline. Taj socijalizacijski utjecaj osobito se počinje ispoljavati kada dijete iz faze konkretnih operacija razvojno prijeđe u fazu apstraktnih operacija i kada zaista bude u stanju procjenjivati, a osobito predviđati posljedice svojega ponašanja. Što je dijete starije, to je i iskusnije u socijalnim odnosima i sve bolje razumije kako njegovo ponašanje djeluje na ostale, a tako bolje i razumije njihove želje i potrebe. Ovo je kritični trenutak njegova razvoja jer se upravo tada povećava njegova socijalna osjetljivost te sposobnost razumijevanja tuđih emocionalnih stanja, što nazivamo empatijom. Empatija je ključna sposobnost, kasnije i vještina, koja pojedincu olakšava razumijevanje pozicije drugih oko njega. Djeca postaju socijalno osjetljivija te svoje ponašanje usmjeravaju na način da drugima ne nanose štetu (uče pravila ponašanja u zajedničkim aktivnostima, ali upoznaju i granice svojega ponašanja), a upravo je ova samokontrola temelj dobrih međuljudskih odnosa, upravljanja konfliktima i nenasilnog rješavanja nesporazuma u životu. Ne usvajaju sva djeca jednako ove socijalne vještine i mnogo toga može poći po krivu tijekom njihova socijalnog razvoja. Često i podje, i to na način da se u početku pojavljuju različiti oblici asocijalnog ponašanja koje nije u skladu sa socijalnim normama, kasnije se pojavljuju i oblici antisocijalnog ponašanja koje se izravno suprotstavlja normama. Antisocijalno ponašanje „karakterizira nedostatak osjećaja krivnje i odgovornosti

(i) nemogućnost učenja na osnovi socijalnog iskustva..:“ (Petz, 2005, str. 27). „Antisocijalna djeca imaju problema u školi i vršnjaci ih često odbacuju.“ (Essau i Conradt, 2009, prema Alvarez i Olledick, 2003). Neprihvaćena se djeca osjećaju tjeskobno jer ne mogu zadovoljiti svoje socijalne potrebe druženjem s vršnjacima, tjeskoba polako prerasta u stres, a reakcija organizma na ovakvo stanje su – obrambeni mehanizmi. Jedan od najčešćih obrambenih mehanizama je agresija, ponašanje usmjereno uklanjanju prepreke na putu zadovoljenja potreba, a prepreka su upravo ostala djeca koja se ne žele družiti. I tako dijete ulazi u začarani krug agresivnog ponašanja koje u perspektivi, ako se ne prepozna i ako se ne uvede rana stručna intervencija, prerasta u nasilje. O pojmovima agresije i nasilja više u sljedećem poglavljiju.

Predškolsko i rano osnovnoškolsko razdoblje pravi je trenutak za učinkovite psihosocijalne intervencije koje će katalizirati djetetov socijalni razvoj i prosocijalno ponašanje. Upravo je ovo razvojno razdoblje ključno za učenje prepoznavanja vlastitih i tuđih granica i učenje nenasilnog rješavanja nesporazuma i neslaganja. U kasnijoj razvojnoj fazi utjecaj odraslih na dijete znatno će oslabiti, a sve će snažnije djelovati vršnjački utjecaj (uključujući i vršnjački pritisak) i bit će puno složenije modificirati nepoželjne i/ili antisocijalne (delinkventne) oblike ponašanja. „Odnosi među vršnjacima postaju osobito prisni, što uključuje međusobnu razmjenu misli

i osjećaja, a nadzor odraslih slabii. U tom razdoblju obično dolazi i do porasta provokativnog i antisocijalnog ponašanja...“ (Essau i Conradt, 2009, str. 132). U ovakvim se okolnostima socijalnog utjecaja vršnjaka stvaraju odnosi u kojima djeca i mlađi uče jedni od drugih u tom socijalnom kontekstu, međusobno se ohrabruju u ispoljavanju naučenih obrazaca ponašanja, a u nedostatnim socijalnim odnosima s djecom i mladima koji nisu problematičnog ponašanja, njihovo se problematično i aberantno ponašanje sve više ukorjenjuje. Sve još bude pojačano činjenicom da agresivna djeca često budu odbačena od ostalih (neagresivnih) vršnjaka, ali to je prilično određeno njihovom kronološkom dobi: „U predškolskoj dobi nasilna su djeca češće odbačena, no u školskoj dobi odbacivanje se smanjuje.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2014, prema Snyder, Horsch i Childs, 1997).

Ovako se stvara „začarani“ krug u kojemu dinamika odstupajućih ponašanja mlađe sve više gura u ponor „pravih“ poremećaja u ponašanju.

## 2. Agresija i nasilje – postoji li razlika?

Iako mnogi agresiju i nasilje smatraju sinonimima, ova dva pojma nemaju jednako značenje. Možebitnu istoznačnost sugerira činjenica da se oba pojma vezuju uz ponašanja kojima je cilj ukloniti prepreku na putu ostvarenja interesa i želja u osnovi kojih je neka od stečenih odnosno socijalnih potreba. Naime, u osnovi svekolikog ljudskog ponašanja su – potrebe. One nastaju tako što se naruši biopsihosocijalna ravnoteža pojedinca (a ona je ustvari uvijek u nekoj mjeri narušena, to je trajno stanje) koju organizam odmah nastoji ponovno uspostaviti. Odgovor na narušenu ravnotežu je potreba ponovne uspostave ravnoteže, što pak generira pobude usmjerenе zadovoljenju nastale potrebe. Ove pobude nazivamo motivima, a sve ono što činimo kako bismo zadovoljili potrebu nazivamo (motiviranim) ponašanjem koje je usmjerenо ciljevima, a ciljevi ponašanju su zadovoljiti potrebe. Ciljevi se ustvari manifestiraju kao želje koje su težnje k ostvarenju ciljeva (i u tom su smislu vrlo bliske pojmu motiva). No potrebe je ponekad teško ostvariti jer se na putu njihova zadovoljenja pojavljuju prepreke. Neke je prepreke vrlo jednostavno prebroditi, neke značajno teže, dok je neke

prepreke vrlo teško (ponekad i nemoguće) premostiti. I upravo u slučaju potreba koje teško savladavamo dolazi do tjeskobe i frustracije, a ako takvo stanje potraje (prepreku ne možemo prebroditi što god pokušavali) razvija se stanje stresa. Stres je iznimno prijeteće stanje za naš psihički integritet jer otežava psihičke procese i ponašanje, pa organizam na stres odgovara aktiviranjem tzv. obrambenih mehanizama. Njima se štiti psihički integritet, ali oni gotovo u pravilu narušavaju socijalno funkcioniranje pojedinca. Jedan od najčešćih obrambenih mehanizama je agresija. Agresivnim ponašanjem pojedinac zapravo nastoji ukloniti prepreku koja mu je na putu ostvarenja potrebe (ili potreba). Ako su prepreke na putu osobe, onda se ovaj obrambeni mehanizam ispoljava kao „fizičko ili verbalno ponašanje koje se očituje u neprijateljstvu prema osobama i predmetima...“ (Petz i sur., 2005, str. 11). Navedeno u citatu je ustvari rječnička definicija agresije.

Agresija koju definiramo na ovaj način najčešće je jednokratni oblik ponašanja koji traje dok se ne ukloni prepreka na putu. Ako je prepreka osoba, što vrlo često jest, sasvim je jasno da ovaj obrambeni mehanizam može imati ozbiljne nepovoljne (pa i štetne) posljedice za međuljudske odnose. Ali traje onoliko koliko je potrebno da se prepreka ne ukloni i potreba ne zadovolji.

Međutim, kada pojedinci nauče kako je agresija i učinkovito sredstvo kojim se mogu ostvarivati želje,

motivirana ponašanja ovih pojedinaca sve će češće uključivati agresiju. A kada se agresija opetovano pojavljuje kao oblik ponašanja kojim se žele ostvariti želje, tada agresija prerasta u nasilje. Nasilje je, dakle, ponašanje koje se ponavlja i koje je usustavljeno kod pojedinaca u različitim situacijama u kojima oni žele ostvariti svoje želje, postići određene ciljeve, odnosno zadovoljiti neku socijalnu potrebu.

Ukratko, agresija je situacijski determinirano ponašanje pojedinca u kojem se želi ukloniti prepreka na putu zadovoljenja potreba, dok je nasilje naučeno i generalizirano ponašanje koje uključuje opetovano ponavljanje agresije te se ponavlja tijekom određenog vremenskog razdoblja, uključuje nastojanje da se nekome (ili nečemu) nanese materijalna ili psihološka šteta te uključuje neravnopravan odnos snaga između počinitelja i žrtve (što je i preduvjet da se ponašanje snažnijega može manifestirati kao nasilje).

Navedeno znači da počinitelj, svjesno ili nesvjesno, procjenjuje kapacitete potencijalne žrtve da se ona obrani od nasilnog čina. O ovoj, uglavnom iskustvenoj, procjeni ovisi početak djelovanja nasilnika, oblik nasilja te njegov intenzitet i trajanje. Što je žrtva procijenjena slabijom, to se nasilje ponavlja češće, brutalnije je i nanosi veću štetu žrtvi. Stoga je u prevenciji nasilja osobito važno i osnaživati i ohrabrivati žrtvu za samozaštitna

ponašanja koja će djelovati kao sredstvo odvraćanja nasilnika od daljnjega ispoljavanja nasilja jer će narušiti neravnopravnost ovoga odnosa.

Naravno da i u neravnopravnom odnosu snaga može doći do toga da slabiji pojedinac bude agresivan prema snažnijemu, ali teško da će se takvo ponašanje slabijega pretočiti u ponavljuće ili trajno ponašanje, odnosno da će poprimiti karakteristike nasilja.

U ovome kontekstu „nasiljem među djecom i mladima smatra se svako namjerno fizičko ili psihičko nasilno ponašanje usmjereni 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 neravnopravan odnos snaga (jači protiv slabijih ili grupa protiv pojedinca).“ Vršnjačko je nasilje ovako definirano u *Protokolu o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima* iz 2004. godine. Istim je Protokolom pojašnjeno što se osobito smatra vršnjačkim nasiljem:

„Nasiljem među djecom i mladima smatra se osobito:

- namjerno uzrokovani fizički napad u bilo kojem obliku, primjerice udaranje, guranje, gađanje, šamaranje, čupanje, zaključavanje, napad različitim predmetima, pljuvanje i slično bez obzira da li je kod napadnutog djeteta nastupila tjelesna povreda,

- psihičko i emocionalno nasilje prouzročeno opetovanim ili trajnim negativnim postupcima od strane jednog djeteta ili više djece. Negativni postupci su: ogovaranje, nazivanje pogrdnim imenima, ismijavanje, zastrašivanje, izrugivanje, namjerno zanemarivanje i isključivanje iz skupine kojoj pripada ili isključivanje i zabranjivanje sudjelovanja u različitim aktivnostima s ciljem nanošenja patnje ili boli, širenje glasina s ciljem izolacije djeteta od ostalih učenika, oduzimanje stvari ili novaca, uništavanje ili oštećivanje djetetovih stvari, ponižavanje, naređivanje ili zahtijevanje poslušnosti ili na drugi način dovođenje djeteta u podređeni položaj, kao i sva druga ponašanja počinjena od djeteta i mlade osobe (unutar kojih i spolno uznenimiravanje i zlostavljanje) kojima se drugom djetetu namjerno nanosi fizička i duševna bol ili sramota.“

I upravo je ovo određenje i svojevrsno „pojašnjenje“ vršnjačkog nasilja olakšalo put k prepoznavanju nasilja i ranoj, odnosno pravovremenoj intervenciji.

### 3. Različita lica nasilja ili kako prepoznati oblike nasilja među mladima

Iskazivanje agresivnosti prvi je korak k nasilju, što je objašnjeno u prethodnom poglavlju, a zajedničko im je u kontekstu razvoja socijalnih odnosa među vršnjacima agresivnost ustvari poremećaj ophođenja i može dovesti do potrebe za dugotrajnim psihosocijalnim tretmanom modifikacije ponašanja, što ponekad uključuje i dijagnoze zbog kojih je potrebno i lijeчење (koje obično provode psihijatri za djecu i mlade).

Vršnjačka se agresija najviše manifestira u školskom okruženju. To je i razumljivo jer su upravo u školi djeca najviše u socijalnom kontaktu, a ovdje je i mreža socijalnih odnosa najsloženija. Moderne tehnologije preselile su dio mreže socijalnih kontakata iz realnog prostora u virtualni, pa se i na internetu razvijaju pojedini obrasci međuljudskih odnosa, uključujući i agresivnost. To će u konačnici i odrediti predominantan direktni oblik u kojemu će se agresivnost ispoljavati; dok se u stvarnom školskom okruženju podjednako ispoljavaju i tjelesna i verbalna agresivnost, na internetu je ona samo verbalna (engl. *cyberbullying*). Međutim, socijalna agresivnost

je podjednako zastupljena u svim okruženjima, a uključuje relacijsko nasilje, odnosno indirektne oblike poput ogovaranja, isključivanja iz skupine, širenje lažnih informacija o nekome s ciljem da se stvori negativno mišljenje o toj osobi i sličnih oblika.

„Prema vrsti nasilnih akata razlikuje se najčešće tjelesno i verbalno nasilničko ponašanje, prema tome koliko je ponašanje vidljivo, razlikuje se otvoreno i skriveno ili relacijsko, a prema tome je li spontano ili izazvano, može se razlikovati proaktivno i reaktivno nasilničko ponašanje.“ (Velki i Kuterovac Jagodić, 2014, prema Griffin i Gross, 2004).

Važno je napomenuti da agresivno ponašanje ne mora biti usmjereni samo prema drugim ljudima, ono može biti usmjereni i prema životinjama ili predmetima. Jedino je važno u ovome određenju da postoji namjera da se nekomu ili nečemu nanese šteta, bol ili patnja.

Neovisno o tipovima i oblicima agresivnosti, puno su važnije manifestacije agresivnog ponašanja među djecom i mladima. U tome je kontekstu vrlo važna specifična edukacija o tome koja sve „lica“ agresivnost može imati i kako prepoznati da agresivnost prerasta u nasilje. I dok će djeca i mladi vrlo lako prepoznati udarce, čupanje ili napad kao jasne obrasce fizičkog ili tjelesnog agresivnog ponašanja, jednako i prijetnje, psovke ili vrijedanje kao verbalno ponašanje, mnogo će teže kao agresiju ili nasilje prepoznati zaključavanje, pljuvanje,

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, a osobito spolno uznemiravanje i zlostavljanje. Dapače, neke od ovih oblika ponašanja mnogi će pogrešno nazivati igrom.

Eksplisitni i učestali oblici nasilja uglavnom su prepoznatljivi, ali u onim manje eksplisitnim oblicima nasilja dolazi do vrlo različitih percepcija pojedinih oblika ponašanja koja se često nedovoljno prepoznaju kao nasilna, a pravilna percepcija nasilja je „bitna za razumijevanje i suzbijanje problema međuvršnjačkog nasilja, jer različite percepcije mogu utjecati na identifikaciju, prijavljivanje i adekvatno postupanje u situacijama nasilja među vršnjacima.“ (Vojvodić, 2023, str. 42). Neka istraživanja jasno pokazuju taj deficit prepoznavanja različitih pojavnih oblika nasilja, pa tako „čak 56% ispitanika ne smatra da izgovaranje laži predstavlja oblik međuvršnjačkog nasilja (...), njih 43% ne vidi kontinuirano povlačenje za kosu kao oblik međuvršnjačkog nasilja, (...) 31% ispitanika ne smatra da ismijavanje i vrijeđanje osobe predstavlja oblik međuvršnjačkog nasilja, (...) 21% ispitanika smatra da prijetnje i uzimanje novca od drugih učenika nisu oblik međuvršnjačkog nasilja (...), 20% ispitanika ne smatra

da uznemiravanje i upotreba ružnih riječi međuvršnjačko nasilje, dok za 16% njih guranje nije percipirano kao oblik međuvršnjačkog nasilja.“ (Vojvodić, 2023, str. 41 i 42).

Dok je odgojiteljima, učiteljima i nastavnicima i ostalim stručnjacima važno prepoznavati tipove i oblike nasilja kako bi ispravno mogli poduzeti mjere prevencije i suzbijanja ovakvih nepoželjnih oblika ponašanja, djeci i mladima nužno je pomoći da osvijeste u kojim se sve pojavnim oblicima to nasilje može pojavljivati.

## 4. Nasilje nije igra

Djeca i mladi ponekad neke oblike agresije i/ili nasilja smatraju „samo malo grubljom igrom“. Naravno da nasilje nije igra jer igra potiče razvoj pojedinca, dok nasilje otežava i usporava psihički i tjelesni razvoj. Nerijetko iz takve „igre“ pojedinci izađu ozlijedešeni. Igra je prostorno i vremenski organizirani i dogovoren i slijed aktivnosti u kojima djeca i mladi, čak i odrasli, imaju priliku ne samo pokazivati svoje sposobnosti, znanja i vještine, nego ih i razvijati u interakciji s ostalim sudionicima. U igri bi svi koji sudjeluju trebali participirati u skladu sa svojim mogućnostima, a to bi trebao slijediti emocionalni doživljaj ugode i zadovoljstva. Međutim, ako netko u „igri“ uživa, a onaj drugi iz igre izlazi s osjećajem neugode, pa čak i ozlijeden, onda takva aktivnost zasigurno nije igra nego je agresija ili nasilje.

Igra ima brojne dobrobiti za rast i razvoj djece i mlađih i ona nikako ne može biti rezultat prisile jer je to „dobrovoljna aktivnost koja se izvodi bez prisile, u cijelosti, s uživanjem“ (Paić, 2018, str. 9). Dakle, sve aktivnosti koje ne uključuju dobrovoljnost i ugodu (uživanje u igri) zasigurno nisu igra i prema ova dva jednostavna kriterija svako, pa i dijete, može prepoznati radi li se o igri ili ne. Osobito stoga što je igra djetetu najprepoznatljiviji oblik aktivnosti jer se u nju djeca

uključuju od kada počinju ulaziti u prve socijalne odnose s vršnjacima, a to je razdoblje odmah nakon završenog dojeničkog razvojnog razdoblja, dakle po prilici oko treće godine života djeteta. „Interes za druženjem naglašen je tijekom cijelog ranog djetinjstva.“ (Klarin, 2006, str. 77). Igra se može uspješno koristiti i kao metodičko-didaktički element nastavnog procesa, čak je i poželjno da ona bude i dio nastave upravo u ovom razvojnom razdoblju kada djece izgrađuju svoje prve socijalne odnose. Na ovaj će način djeca i mladi lakše i prepoznati ako neko ponašanje nije igra. „Budući da je igra važan dio djetetova života, na odraslima je da osiguraju mjesto, vrijeme i materijale za igru, a po potrebi mogu biti i suigrači. Odrasli su ti koji djetetu trebaju osigurati dovoljno igre i poticati ih u igri.“ (Paić, 2018, str. 48).

## 5. I riječi bole

Ponekad vrijeđati, omalovažavati, ogovarati, zanemarivati, zabranjivati ili prijetiti često „boli“ i više nego li šamarati, čupati ili udarati. Riječi koje izgovaramo mogu ostaviti bolne „ožiljke“ u obliku posljedica za mentalno zdravlje, osobito djece i mlađih, a ponekad su bolnije i trajnije od samih rana i ozljeda po tijelu. Kada su riječi u funkciji agresije ili nasilja, govorimo o verbalnom nasilju. Vrlo često spirala nasilja među mlađima i započne upravo verbalno (vrijeđanjem, prijetnjama ili slično), a pretoči se u otvoreno fizičko/tjelesno nasilje.

I dok je fizičko nasilje među mlađima vrlo očito (ako ne sami čin nasilja, ali posljedice u obliku modrica i ožiljaka svakako) i često neprikriveno, verbalno je nasilje vrlo suptilno i dio je prikrivenog maltretiranja. „Pod „prikrivenim“ oblikom maltretiranja može se smatrati naizgled početno bezazlena „igra“ u kojoj je žrtva obično slabije dijete nesklono svađama, koje se nije u stanju nikomu nametnuti, nenaviklo na obranu i poljuljanog osjećaja sigurnosti“ (Bilić i Zloković, 2004, str. 68). Radi se o relacijskom nasilju, sklopu ponašanja koja možemo nazvati i spletkarenjem, a kojima se žrtve izlažu izrugivanju, ismijavanju, omalovažavanju, nazivanju pogrdnim imenima, isključivanju iz skupine vršnjaka. Fenomenološki je ovaku djecu moguće prepoznati

među onima koji su dobrog školskog uspjeha, pristojni, ali pomalo povućeni i samozatajni. Obično na nasilje ne reagiraju, osobito ne nasiljem, čak se i ne pokušavaju braniti, ali zbumjeni su i ustrašeni. Oni često bivaju meta „predatorima“ koji svoju frustraciju neuspjehom u socijalnom statusu i školskom postignuću nastoje kompenzirati omalovažavajući one koji su sve ono što oni sami nisu. Djecu koja su žrtve ovakvog oblika nasilja važno je prepoznati u postupku probira jer su ova djeca u osobitom riziku da bude narušeno njihovo mentalno zdravlje, a ponekad se i sami počinju ponašati u skladu s nametnutim socijalnim statusom (ovo je poznato kao proročanstvo koje samo sebe ostvaruje ili *Pigmalion efekt*). Ovdje je presudna pravovremena, a to znači rana intervencija te je s takvom djecom potrebno provoditi diskretne osobne zaštitne postupke u okviru Školskih preventivnih programa.

Valja naglasiti kako se verbalno nasilje pojavljuje i u uobičajenom socijalnom okruženju (i u školama i u aktivnostima tijekom slobodnog vremena mlađih), ali i u virtualnom svijetu u internetskom prostoru (na društvenim mrežama, u elektroničkoj pošti itd.). Iako se komunikacijski kanali (mediji) razlikuju, obrasci i sadržaj nasilnog ponašanja su verbalni.

## 6. Školska klima i vršnjačko nasilje

Iako bi škola trebala biti mjesto nulte tolerancije na nasilje i zaštitna i sigurna zona za djecu i mlade, a odgojno-obrazovni kurikulum zasigurno potiče ozračje nenasilja, ona je ujedno nažalost i najpogodniji ambijent u kojem se vršnjačko nasilje manifestira. Očigledan je razlog veliki broj učenika koji u školi:

- a. formiraju složenu i gustu mrežu socijalnih kontakata i u intenzivnoj su interakciji na razmjerno malom prostoru (bez obzira na veličinu školske zgrade)
- b. provode značajan dio vremena tijekom kojega se razvijaju raznoliki socijalni odnosi kao što su priateljstva i simpatije, ali i napetosti i netrpeljivosti koje mogu rezultirati vršnjačkim nasiljem.

Sve to tvori specifičnu školsku klimu, a „učenici koji su češće bile žrtve i/ili počinitelji nasilja negativnije procjenjuju školsku klimu“ iako „nije moguće precizno odrediti uzrokuje li negativna školska klima učestalije vršnjačko nasilno ponašanje u školi ili vršnjačko nasilje dovodi do negativne školske klime“ (Bojčić i Mandić Vidaković, 2022, str. 12). Školska klima pobudila je jako veliki znanstveni interes jer ovaj konstrukt ustvari

obuhvaća sve odnose u nekoj školi, uključujući i njezinu unutarnju organizaciju i učinkovitost, pri čemu se učinkovitost podjednako odnosi i na odgojni i na obrazovni aspekt. „Konstrukt školske klime složen je i višedimenzionalan. On pokriva vrlo raznolik raspon aspekata školskoga života – od objektivnog, kao što su veličina škole i fizičko stanje školske zgrade, do subjektivne percepcije međuljudskih odnosa unutar škola.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2023, str. 494). „Školska klima kvaliteta je škole koja pomaže osjećaj osobne vrijednosti, dostojanstva i važnosti svakog pojedinca, a istovremeno pomaže stvoriti osjećaj pripadnosti...“ (Bojčić i Mandić Vidaković, 2022, str. 2). Ali ova kvaliteta se može tako razlikovati od škole do škole. Na nju djeluju odnosi koji tvore „mikroklimе“, poput odnosa u razrednom odjelu, odnosa učenika i učitelja/nastavnika, škole i roditelja, pa i odnosi u zbornici (stoga je organizacijski aspekt škole ovdje vrlo važan). Vidimo da u ovim odnosima sudjeluju svi dionici temeljne triade (učenici, učitelji/nastavnici, roditelji) u različitim konstellacijama tih odnosa. Upravljati svim ovim odnosima iznimno je organizacijski i logistički izazov, a osobito je važno učinkovito upravljanje (menadžment) ljudskim resursima. Upravo o toj učinkovitosti ovisi školska klima i percepcija o kojoj, da podsjetimo, ovisi „količina negativnih silnica“ koja će se pretočiti u vršnjačko nasilje. „Negativna školska klima, posebno njezin emocionalni aspekt, mjerena učeničkom

percepcijom pripadnosti i/ili ugodnosti osjećanja u školi, povezana je s vršnjačkim nasiljem.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2014, prema Kasen i sur., 2004). „Percepције školske klime dovode i do različitih odgojno-obrazovnih ishoda, a polazeći od temeljno istoga koncepta školske klime kod učenika i nastavnika, možemo bolje identificirati sadašnje zapreke u njihovoј komunikaciji i čimbenike loše školske klime, a po potrebi i primijeniti odgovarajuće preventivne i intervencijske programe.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2023, str. 510).

Stoga nije dovoljno jednostavno „deklarirati“ da neka škola ne tolerira nasilje, dok školska klima unutar nje možda upravo potiče suprotno. Presudno je važno da škola postavlja jasne granice ponašanja u školi (tada ima smisla proglašiti školu mjestom nulte tolerancije na nasilje), prepoznaje nasilje u svim pojavnim oblicima, traži ishode agresivnog ponašanja učenika i potiče rješenja usmjerena nenasilnom rješavanju sukoba, uz adekvatno penaliziranje agresivnog (nasilničkog) ponašanja u skladu s prethodno utvrđenim i pravovremeno kumuniciranim kriterijima za izricanje odgojnih mjera.

Dobru školsku klimu određuju unutarnji činitelji kvalitete odgojno-obrazovnog procesa koja će doprinijeti osobnom razvoju svih dionika toga procesa (učenicima, učiteljima i nastavnicima te roditeljima učenika). Unutarnja organizacija škole treba osigurati poticajno okruženje učiteljima i nastavnicima da razvijaju svoje

stručne i osobne kompetencije kako bi u potpunosti mogli ostvariti odgojne i obrazovne zadaće. U školi s dobrom školskom klimom učenici moraju imati „vjetar u leđa“ (motivaciju) kako bi iskoristili svoje sposobnosti, znanja i vještine i iskoristili preostali prostor za napredovanjem i razvijali osjećaj osobne vrijednosti. „Škola je važan mikrosustav u kojem djeca u interakciji s nastavnicima i vršnjacima, uz stjecanje formalnog znanja, oblikuju svoju sliku o sebi kao i o svijetu u kojem žive.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2014, str. 44). Školama su na raspolaganju instrumenti kojima se može mjeriti školska klima.

Škola ne smije zaboraviti niti svoju ulogu u pomaganju roditeljima da razvijaju svoje roditeljske kompetencije i odgovarajuće stilove roditeljstva. Sve to stvara osjećaj pripadnosti, a pripadnost i povezanost članova u zajednici dovodi do boljega razumijevanja i međusobne podrške i pomoći, što su protektivni činitelji i doprinos prevenciji vršnjačkog nasilja.

# 7. Konflikti i nasilje... kratak je put

Neminovnost života u socijalnom kontekstu ponekad za posljedicu ima smanjenu osjetljivost za druge ljudе. Velika količina socijalnih kontakata i učestala interakcija mogu dovesti do toga da nas tuđi problemi „ne dotiču“, ne zanimaju nas njihove želje i potrebe, a mišljenja drugih gotovo i ne zanimaju, osobito ako su suprotstavljena našima. Ako ustrajemo u svojim stavovima ili ponašanjima misleći da smo jedino mi u pravu i da je samo naše mišljenje relevantno, pa ako tako misle za sebe i ostali u okruženju, prije ili poslije međusobno nerazumijevanje dovest će do napetosti u odnosima i do konfliktata.

Konflikt se odnosi na situaciju u kojoj kod ljudi postoje suprotna ponašanja, namjere i čuvstva ili emocije i nije nužno nepoželjna situacija u međuljudskim odnosima. Konflikti mogu pomoći da bolje razumijemo ljudе oko sebe, njihove stavove i ponašanja, te da preciznije odredimo granice do kojih možemo ići u odnosima s drugima. Ovakvi su konflikti ustvari konstruktivni. Međutim, ako u neslaganju s drugima ne vodimo računa o međusobnim granicama ponašanja, tada konflikti prerastaju u verbalne i/ili neverbalne sukobe s mogućim

dramatičnim posljedicama za zdravlje i sigurnost. U potonjim okolnostima frustracija i stres međuljudskih odnosa bivaju plodno tlo za razvoj agresivnosti i nasilja. Kao što je već objašnjeno, agresija se prvo javlja kao obrambeni mehanizam, a put do nasilja potom je vrlo kratak.

Do konfliktata dolazi:

- u situacijama u kojima različito od drugih opažamo promjene oko sebe
- zbog toga što imamo drukčije mišljenje i stavove
- zbog toga što su nam u životu važne različite vrijednosti nego drugima i
- zato što je struktura naše osobnosti drukčija od ostalih sudionika u konfliktu.

Na izbjegavanje konfliktata može se djelovati:

- pažljivim i aktivnim slušanjem i poštivanjem sugovornika
- korištenjem argumenata u raspravi
- kontroliranjem ponašanja koja su povezana s čuvstvima ili emocijama kojima smo preplavljeni tijekom konflikta
- odašiljanjem pomirljivih poruka.

Konflikti ne moraju nužno imati negativne posljedice na međuljudsku komunikaciju. Moguće je upravljati konfliktima i sprječiti njihov negativan utjecaj, a moguće je konflikte učiniti konstruktivnim moderatorima bolje

usmjerenje komunikacije. Komunikacija je najvažniji alat uspostave međuljudskih odnosa i ponekad teškoće u komunikaciji među učenicima rezultiraju konfliktima, pa je stoga vrlo važno s djecom i mladima raditi na razvoju komunikacijskih vještina.

# 8. Kako komunikacija može biti sredstvo u rješavanju konflikata?

Komunikacija je proces razmjene informacija između pošiljatelja i primatelja poruke, čijoj razmjeni posreduje nekakav komunikacijski kanal ili vod. Uspješan prijenos informacije stoga je jedino moguć ako su zadovoljeni svi uvjeti za uspješnu komunikaciju, a oni proizlaze iz same navedene definicije, a to su: pošiljatelj, primatelj i komunikacijski kanal ili (prijenosni) vod za „transport“ informacije. Ovo je jako važno spoznati jer je u učenju i treningu (vježbanju) komunikacijskih vještina potrebno pažnju usmjeriti na sva tri navedena uvjeta komunikacije.

U svojoj naravi komunikacija u načelu ima dva oblika – verbalni i neverbalni.

Verbalna komunikacija uključuje upotrebu riječi (one su ustvari simboli koje koristimo za prijenos informacija), bilo pisanim načinom, bilo usmenim izražavanjem. Temelj verbalne komunikacije je govor (da, i napisana riječ je govorna komunikacija, ne samo izgovorena), a glavnaretorička forma je razgovor. Važno je napomenuti da verbalnu komunikaciju prate i paraverbalni znaci ili

simboli, a oni su toliko važni da o njima ponekad ovisi i značenje riječi u verbalnoj komunikaciji pa paraverbalnu komunikaciju poneki često nazivaju i trećim oblikom komunikacije. Radi se ustvari o svim onim promjenama koje prate govor, a to su naglasci, pauze u govoru, brzina i intenzitet izgovora, visina i boja glasa i slični.

S druge strane, neverbalna komunikacija isključuje upotrebu riječi pa ju ljudi u neformalnoj svakodnevnoj komunikaciji često zovu „govorom tijela“, što sugerira kako se ustvari radi o korištenju manje ili više složenih signala našega tijela (izrazi lica, položaj tijela i pokreti). Verbalna je komunikacija snažno oslonjena na poznavanje jezika kojim se govor artikulira, i to je ustvari njezin najveći nedostatak. Međutim, njome se može vrlo brzo prenijeti mnoštvo informacija. Neverbalna je komunikacija, s druge strane, univerzalni oblik komunikacije koji omogućava prijenos informacija neovisno o poznavanju jezika kojim ljudi govore, pa čak i između ljudi i životinja. No nedostatak je taj što se njome na ovakav način može prenijeti vrlo malo informacija. Ustvari, u međuljudskoj komunikaciji najčešće se koristi (i najbolje je da je tako) oba oblika, tako da se oni ustvari upotpunjaju i tako čine našu komunikaciju cjelovitom.

Osim što se razlikuju po obliku i formi, verbalna i neverbalna komunikacija razlikuju se i po funkciji: verbalna je komunikacija „uspješnija“ u prijenosu apstraktnih ideja i misli, dok je neverbalna učinkovitija

u iskazivanju emocija i namjera, dakle u reguliranju ponašanja koja su temelj međuljudskih odnosa. To je uočljivo u situacijama kada se dogodi konflikt koji prijeti eskalacijom i kada se bez puno izgovorenih riječi lako procjenjuje namjera prema izrazima lica (facijalnoj ekspresiji) ili položaju tijela spremnog za obranu ili napad.

Kako je komunikacija složeni proces, ona ponekad biva i nekonstruktivna i kao takva postaje medijem u kojemu se razvijaju konflikti, agresija i nasilje. Stoga je „važno naučiti učenika da svaka rasprava mora biti utemeljena na uzajamnom poštovanju osoba, na toleranciji različitih mišljenja koja je potrebno iznositi argumentirano, dakle dajući razloge i obrazloženja.“ (Bilić i Zloković, 2004, str. 118). No isto tako komunikacija je važno sredstvo za rješavanje nesporazuma i konflikata, a samim time i za suzbijanje (preveniranje) nasilja.

Komunikacija je važna vještina i kao svaka vještina razvija se vježbanjem koje je utemeljeno na (komunikacijskim) znanjima. Stoga ovdje donosimo smjernice za djelotvornu komunikaciju. „Djelotvorno komunicirati znači u svakome trenutku prepoznati svoju ulogu u komunikacijskom procesu (ulogu pošiljatelja i primatelja poruka) i ponašati se u skladu s tom ulogom.“ (Brlas, 2010, str. 135).

U knjizi „Psihologija komunikacije“ (Brlas, 2010, str. 135-137) navode se ovi savjeti:

Ako ste pošiljatelj ili primatelj poruke:

- Koristite argumente i dokaze za ono što iznosite.
- Odvojite dovoljno vremena da pažljivo saslušate sugovornika.
- Provjerite koliko ste dobro i jeste li razumjeli sugovornika.
- Podijelite razumijevanje poruke sa svojim sugovornikom.
- Pratite vlastite i tuđe verbalne simbole i neverbalne signale.

Ako ste pošiljatelj poruke:

- Odlučite što ćete reći.
- Odredite pravo vrijeme da to kažete.
- Prilagodite se sugovorniku; zapitajte se hoće li sugovornik razumjeti ono što govorite.
- Donesite pravilnu odluku gdje ćete poruku prenijeti - pojedinačno ili u skupini.
- Prije nego što izgovorite poruku, zapitajte se još jednom zbog kojih razloga to želite reći.

Ako ste primatelj poruke:

- Pažljivo slušajte poruke. Nastojte aktivno slušati sugovornika (davati povratne informacije sugovorniku da ga slušate i razumijete što govoriti).
- Obratite pažnju na osobu koja vam se obraća.
- Budite pripravljeni saslušati i ono s čime se ne slažete.
- Zamolite sugovornika i za dodatna pojašnjenja ako su potrebna.

Još se jednom naglašava kako je komunikacija vještina, a u razvoju ove vještine mogu se koristiti brojne tehnike. Jedna od najučinkovitijih tehnika komuniciranje su „ti“ i „ja“ poruke. Razlikuju se po tome što „ti“ porukama govorimo o drugima; njima komentiramo njihovo ponašanje, njih prozivamo, uspoređujemo ili etiketiramo, iznosimo svoje mišljenje o drugima. Kao takve ljudi ih ponekad doživljavaju kao napad na sebe te one stoga povećavaju rizik od konflikata koji mogu rezultirati agresivnom ili nasilnom reakcijom. S druge strane, „ja“ poruke stavljaju u prvi plan naše emocije, stavove i mišljenja. Korištenje „ja“ poruka uglavnom zahtjeva učenje i vježbanje te introspeksijski uvid, ali one su značajna pomoć kod asertivnog ponašanja kojim se zauzimamo za svoje stavove u kontekstu nenasilnog rješavanja konflikt-a.

Važan komunikacijski aspekt jest i prostorna udaljenost osoba u kontaktu, bilo da se radi o neposrednoj komunikaciji ili prigodnim, pa i slučajnim susretima. Stoga je jako važno biti pažljiv kada se ulazi u nečiji prostor jer o međusobnoj udaljenosti snažno ovisi procjena situacije i doživljavanje i ponašanje u konkretnoj socijalnoj situaciji. Postoji psihološka podjela prostora koja prostor dijeli na:

#### > **Intimni prostor**

To je vrlo bliska udaljenost među osobama, otprilike od 15 do 45 centimetar oko nas, a ovu udaljenost ljudi još doživljavaju svojim vlastitim tijelom i u njega ulazak dopuštaju samo intimnim i bliskim osobama. Stoga se tijekom susreta s ljudima, a osobito tijekom komunikacije, trebamo zapitati jesmo li mi među bliskim i intimnim osobama toj osobi s kojom smo u kontaktu. Nekada je priroda posla takva da se prilikom pružanja usluge mora „narušiti“ ovaj prostor korisnika (takvu ulogu imaju liječnici prilikom pregleda bolesnika, frizeri, kozmetičari i slični stručnjaci prilikom pružanja usluge, pa čak i učitelji i nastavnici u nekim nastavnim situacijama). Čak niti tada ulazak u intimni prostor često ne odgovara niti jednoj strani, ali je to jednostavno nužda prilikom obavljanja zadaća. Međutim, djeca i mladi vrlo često znaju ulaziti u intimni prostor jedni drugima, ne vodeći dovoljno računa o tome odgovara li to ostalima ili ne (guraju se, nasrću jedni na druge i slično), pa se takav postupak može smatrati agresivnim i kao reakciju dovesti do konflikta ili reaktivnog agresivnog postupka. Stoga je djecu i mlade vrlo važno poučiti tome da vode računa o situacijama u kojima se u školi susreću s ostalim učenicima i da u tuđi osobni prostor ulaze samo u određenim situacijama i samo kod osobito dobrih prijatelja. Ova se vještina prepoznavanja socijalnih situacija može vrlo dobro uvježbatи tijekom školovanja.

## > Osobni prostor

Ovo je već veća udaljenost među ljudima u odnosu na prethodnu, po prilici od 45 do 120 centimetara, a prikladna je udaljenost između nas i drugih, nama uglavnom poznatih ljudi ili ljudi s kojima komuniciramo na sastancima, prilikom druženja i u sličnim situacijama. Upravo je ova udaljenost ona na kojoj se odvija nastavni proces i koja bi trebala biti osigurana u učionicama ili u hodnicima škole. Ako se osigura dovoljno prostora da učenici mogu biti dovoljno udaljeni jedni od drugih, izbjegći će se rizici koji proizlaze iz premale međusobne udaljenosti. Učenici tada mogu sami procjenjivati kome će se i na koliku udaljenost približiti ili od koga će se po potrebu udaljiti. Ovu udaljenost uglavnom definira zbroj duljina naših ruku kada se rukujemo s nekim, a rukovanje ustvari ima (između ostalog) i funkciju definiranja osobnog prostora i neverbalno signaliziranje do koje smo udaljenosti spremni pustiti nekoga u naš prostor. Stoga je vježba rukovanja dobar način da učenici zorno spoznaju osobni prostor oko sebe kao udaljenost do koje je primjereno ostalima se približavati, bez da to dovede do tjeskobe, nemira i moguće agresivne reakcije odbijanja.

## > Socijalni prostor

Za razliku od prethodna dva prostora u kojima komuniciramo s manje ili više poznatim osobama, socijalni prostor je onaj prostor u kojem je mjesto nepoznatim osobama. To je udaljenost, naravno okvirna, od 120 centimetra pa do 3,5 metra na kojoj je dobro ostati kada se susrećemo s osobama koje ne možemo izbjegći u nekoj situaciji, ali koje nam nisu „važne“ u životu. Tako je na koncertima, drugim javnim okupljanjima, u redovima u trgovinama, u tramvajima i drugim sličnim situacijama u koje smo se doveli ili smo dovedeni „silom prilika“, te je potrebno voditi računa da budemo barem „metar“ od drugih i da ne dišemo nekome „za vratom“ ako to nije baš uvjetovano nekim velikim gužvama ili sličnim okolnostima. U suprotnom, prevelika gužva na ovakvim i sličnim mjestima gotovo u pravilu dovede do nekog oblika revoltiranog, a moguće i agresivnog ispada pojedinaca u obliku svađe ili konflikt-a.

## > Javni prostor

To je ona udaljenost koju bismo i sami uvijek izabrali kada smo među ljudima na javnim mjestima, poput čekanja na autobusnim ili tramvajskim stanicama, na semaforu da prijeđemo cestu i u sličnim situacijama. Ondje se ljudi uglavnom ne poznaju te se jedni drugima niti ne približavaju, osim ako za to nemaju razlog pa se i drže podalje jedni od drugih, obično na udaljenosti čak i od nekoliko metara (svakako na udaljenosti većoj od otprilike 3,5 metra). Na ovoj udaljenosti svatko ima dobru preglednost okruženja u kojem se nalazi i može uglavnom točno i na vrijeme prepoznavati namjere i postupke ostalih oko sebe. Stoga se na ovoj udaljenost nepoznati ljudi i sasvim slučajni prolaznici najbolje i osjećaju.

## 9. Aktivna nenasilna uloga mladih

Učenje u socijalnom kontekstu rezultira i obrascima ponašanja u situacijama kada se u okruženju pojedinca pojavi neki agresivni čin ili nasilje kojemu osoba svjedoči. U takvim situacijama pojedinac se može zateći u nekoj od ove tri uloge: žrtve, nasilnika ili svjedoka. „Djeca uključena u nasilničko ponašanje obično se prema ulozi koju u njemu imaju svrstavaju u tri kategorije: nasilnici – djeca koja samo čine nasilničko ponašanje nad vršnjacima, pasivne žrtve – djeca koja samo trpe nasilničko ponašanje te počinitelji nasilnici-žrtve – djeca koja vrše nasilje nad drugima, ali i sama trpe nasilničko ponašanje.“ (Velki i Jagodić Kuterovac, 2014, str. 34). Ovome treba dodati i položaj djece i mladih koji su svjedoci vršnjačkog nasilja.

U ovome se poglavlju govorи о ulozi svjedoka. Svjedočiti nasilju može samo jedna osoba, jedan svjedok, a njegova reakcija na uočeno nasilje može biti socijalno osjetljiva i aktivna, u želji da na neki način pomogne žrtvi. Ali reakcija može biti i pasivna, kada samo promatra nasilje i ništa ne čini. Kada tome još pridodamo i socijalni pritisak ako su tu prisutni i drugi svjedoci koji također ništa ne čine, mogu se pojačati nedovoljno socijalno osjetljivi

obrasci ponašanja. U takvим su situacijama ljudi često skloni okrenuti glavu na drugu stranu pod izlikom da ih se tuđa situacija ne tiče, odnosno da tuđi sukob nije njihov problem. Zanemaruju i emocionalno stanje osobe koja je izložena nasilju (smanjuje se razina empatije), a zanemaruju i činjenicu da se i sami nekada mogu zateći u sličnoj situaciji. To nikako ne znači da ljudi nisu altruistični i da ne žele stvarno pomoći, to samo znači da u toj situaciji nisu odlučili pomoći. Stoga od učenika treba potaknuti i razvijati empatiju (jer to je vještina koja se također može vježbat), a osobito prosocijalne oblike ponašanja. Neka samo zamisle kako bi njima samima bilo u takvoj situaciji i već se njihova perspektiva mijenja. Naravno, moraju voditi računa prije svega o vlastitoj sigurnosti; ponekad se nije dobro uplatiti u tuđe sukobe, ali svakako o tome treba obavijestiti roditelje, učitelje ili ostalo osoblje u školi.

Reagirati socijalno osjetljivo znači zauzeti aktivnu ulogu u situacijama u kojima se uoči nasilje, ali na način da se pomogne žrtvi bez da pojedinac i sam postane agresivan i nasilan. To je aktivna, ali nenasilna uloga koja uključuje pomoći žrtvi. Odraslijem učeniku ne bi trebao biti problem prekinuti čin nasilja među mlađim učenicima bez da sam bude nasilan, dok slabiji učenik treba koristiti opciju izvještavanja odraslih o uočenim činu nasilja. „Naime, učenici neće moći riješiti problem nasilja, ali mogu donositi različite korisne odluke o tome

kako isplanirati i realizirati neku konkretnu akciju kao vlastiti prilog rasvjetljavanju problema (...) i na taj način pridonijeti da nasilja u njihovu neposrednom okruženju bude manje.“ (Bilić i Zloković, 2004, str. 120). To je sama srž aktivne, ali nenasilne uloge koju mladi mogu imati u vršnjačkim odnosima.

# 10. Pravo na sigurnost i zaštitu i pružanje pomoći i zaštite – tanka je linija razdvajanja

U *Povelji o temeljnim pravima Europske unije* govori se i o pravima djeteta te jasno piše kako djeca imaju pravo na zaštitu, zatim da mogu slobodno izražavati svoje mišljenje te da svima koji skrbe o djeci primarni interes treba biti zaštita interesa djece. Iz ovih prava djeteta proizlazi i obaveza odraslih da osiguraju njihovu primjenu. Dakle, zlostavlja li netko djecu, na bilo koji način, odrasli trebaju djelovati zaštitno. Djeca u ostvarenju ovih prava nemaju nikakve obveze, ova se prava podrazumijevaju, ali to nikako ne znači da djeca i mladi ne trebaju razvijati osjećaj osobne odgovornosti za svoju zaštitu i zaštitu ostalih oko sebe. Napokon, i djeca će jednom postati mlade osobe, potom će postati odrasle osobe te će i sami biti u situaciji stati u zaštitu neke druge djece. Djecu valja naučiti kako je njihovo pravo da budu sigurna i zaštićena, ali ih treba i pripremati za stvarni svijet u kojemu žive. U tome svijetu njihova sigurnost ne ovisi isključivo o njima, već i o ostalima s kojima su okruženi.

Stoga učenike valja uputiti da u slučaju ako uoče nasilje, obavijeste o tome roditelje, učitelje/nastavnike ili starije koji će znati što treba učiniti. Učine li to što prije, uspješnije će se zaštititi. Zaštite li tako oni druge, i drugi će možda na sličan način zaštiti njih. Ovaj recipročni odnos povjerenja i pomoći možda je i najveći izazov u odgojnog djelovanju. Za njegovo razumijevanje potreban je određeni stupanj kognitivne i socijalne zrelosti djeteta, što znači da su i odraslima potrebna određena znanja iz područja razvojne psihologije kako bi bili u stanju adekvatno odgojno djelovati. Ovdje je veliki prostor za djelovanje stručnih suradnika u školama (psihologa, pedagoga, stručnjaka edukacijsko-reabilitacijskog profila i ostalih) koji o tome mogu specifično informirati i educirati i učitelje/nastavnike i roditelje učenika.

# 11. Prijateljstvo - sigurna zona i utočište

Često se može čuti da je prijateljstvo jedino što u životu zaista biramo sami jer 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. Modeli vršnjačkih odnosa upućuju na dvije dimenzije u tim odnosima, a to su popularnost među vršnjacima i prijateljstvo. I dok je popularnost rezultat manje ili više složene mreže socijalnih odnosa u kojima se zatekao pojedinac i odnosi se na jednosmjeran odnos svih ostalih prema pojedincu (o čemu posljedično ovisi stupanj nečije popularnosti), prijateljstvo je odnos između samo dvije osobe – dva prijatelja. „Prijateljstvo je specifičan, uzajaman, pa prema tome i dvosmjeran odnos koji je odraz iskustva između dva pojedinca“ (Klarin, 2006, str. 57). I na jedan i na drugi način dijete i mlada osoba, a kasnije je tako i u odrasloj dobi, zadovoljava svoje (stečene) socijalne potrebe, ali se prijateljstvo pojavljuje kasnije (u odnosu na popularnost) tijekom rasta i razvoja djeteta. Stoga su grupni odnosi u ranoj fazi razvoja djeteta jako važni za njegove kasnije kapacitete za razvoj prijateljskih veza. Upravo uzajamnost u odnosu može bolje pomoći djetetu

da procjenjuje reakcije druge osobe na svoje stavove i ponašanja i da prema tome modelira i učvršćuje taj uzajamni odnos kroz empatiju prema prijatelju. Što je odnos čvršći, to je i vjerojatnost recipročnih mjera veća, na način da dijete može pretpostaviti da će dobiti „vrijednost za uloženo“. Drugim riječima, vršnjaci se družiti mogu i trebaju s mnogo osoba, ponekad i u situacijama koje nisu njihov izbor (kao što je svrstavanje u razredne odjele u školi koju polaze), ali od svih njih prave prijatelje izabiru sami. Prijateljstvo snažno saturira sliku djeteta o sebi i njegov osjećaj emocionalne zbrinutosti, stoga će svatko u prijatelju potražiti razumijevanje i podršku. U društvu prijatelja je najugodnije i naajsigurnije.

Kada se navedeno pretoči u stvarne životne situacije, u slučaju izloženosti nasilju vršnjak će se prvo osloniti na prijatelja: uz snažan vršnjački utjecaj i osjećaj emocionalne zbrinutosti i razumijevanja, prijateljstvo stvara utočište i sigurnu zonu u slučajevima izloženosti vršnjačkom (ili kakvom drugom) nasilju.

Utjecaj odraslih može značajno katalizirati ovaj proces ako se diskretnim pristupom osnažuju prijateljstva, ali i poučavaju mladi kako prepoznati i razlikovati prijateljstvo od površnih (a ponekad i manipulativnih) poznanstava. Sociometrijskim postupcima stručnjaci u odgojno-obrazovnom sustavu mogu istražiti mrežu socijalnih odnosa među vršnjacima i identificirati položaj pojedinca u grupi vršnjaka i emocionalna struktura vršnjačke grupe

(privlačenje i odbijanje članova grupe). „Da bi dijete bilo prihvaćeno od vršnjaka, treba im se svidjeti, a s druge strane recipročno sviđanje je uvjet prijateljstva.“ (Klarin, 2006, str. 76). Međusobno sviđanje pretpostavka je prijateljstvima, stoga će dijete koje se sviđa većem broju vršnjaka biti popularnije među vršnjacima te će imati i više prilika za uspostavljanje prijateljskih odnosa i više šansi za bolju psihosocijalnu prilagodbu. Uzajamnost u prijateljskim odnosima ustvari je najvažnija za prijateljstvo kao sigurnu zonu i utočište jer „vršnjaci koji nisu u recipročnoj vezi nemaju osjećaj obveze da pomognu, za razliku od recipročnih prijatelja.“ (Klarin, 2006, str. 66), a „sigurnost koju pruža prijateljska veza omogućuje uspješno suočavanje sa stresom u školskoj situaciji.“ (Klarin, 2006, str. 67).

Stoga možemo zaključiti da je prijateljstvo takav uzajamni (recipročni) odnos dvoje prijatelja koji oboma pruža više sigurnosti jer potencijala za zaštitu u stresnim situacijama u školskom okruženju, a agresija i nasilje zasigurno jesu takve stresne i traumatične situacije. Ulaganje u prijateljske odnose ulaganje je i u sigurnost, što je svakako protektivni činitelj za mentalno zdravlje djece i mladih, a učitelji, nastavnici i ostali stručnjaci u školi mogu biti katalizator toga procesa.

# 12. Protunasilne poruke – oblik specifične edukacije mladih

Nasilje je bremenita tema. Samo njegovo spominjanje ljudima je većinom odbojno (averzivno) i dovodi ih u stanje emocionalne napetosti i tjeskobe, osobito ako nemaju mogućnost utjecati na količinu informacija koje dobivaju o nasilju. Ishod je takav da temu nasilja ljudi obično izbjegavaju. Učenici u školi puno su manje u mogućnosti izbjegavati teme koje im učitelji i nastavnici prezentiraju tijekom nastavnog procesa u kojem još uvijek dominira predavanje kao najviše zastupljena nastavna metoda, „iako je poznato da je od predavanja prosječni postotak zapamćivanja relativno malen, za razliku od rasprava u grupi...“ (Bilić i Zloković, 2004, str. 119). Stoga ako se o nasilju učenicima isključivo organiziraju predavanja, a manje ih se uključuje da o temi aktivno promišljaju i izvode vlastite zaključke, ishod će vjerojatno biti takav da će oni malo toga o nasilju zapamtiti, a slušajući o toj temi njihov doživljaj će biti - nelagoda.

U pristupu ovoj temi mnogo je učinkovitije uključivati učenike kao aktivne dionike nastavnog procesa, a obrazovni su ishodi i bolji ako je to u obliku grupnog

rada jer tako „učenje postaje djelotvornije na mnogim razinama, kao što je na: razini sadržaja i činjenica, metoda i strategija, na društveno komunikativnoj razini, ali i na afektivnoj razini.“ (Bilić i Zloković, 2004, prema Klippertu 2001).

Slijedeći ovu ideju u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije razvili smo nedirektivan pristup temi vršnjačkog nasilja koji uključuje:

1. sve sudionike (učenike) koji funkcioniraju kao grupa
2. neposrednu aktivnost uključenih (čitanje vodiča „Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih poruka“)
3. raspravu kao metodu (interaktivnost)
4. povezivanje sadržaja s iskustvom
5. upute za promišljanje i djelovanje
6. rekapitulaciju s ključnim porukama.

Radi se o specifičnoj edukaciji s ciljem da učenici nauče prepoznavati različite oblike nasilja, nastoji ih se potaknuti na nenasilno rješavanje sukoba te usvajanje aktivne nenasilne uloge u vršnjačkim odnosima.

Ovaj se pristup već godinama primjenjuje u višim razredima osnovnih škola, ali je primjenjiv i za srednjoškolsku populaciju. Pretpostavlja dobre čitalačke vještine i razumijevanje pročitanog jer učenici čitaju iz vodiča „Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih

poruka“. (Venus, Šerepac i Brlas, 2010) pa nije prikladan za mlađe uzraste. Za mlađe uzraste ova je tema obrađena u slikovnici „Pružam ti ruku“ (Šunk i Čižmek, 2011) koja je didaktički i metodički oblikovana tako da se na primjereni način obraća djeci predškolskog i ranog školskog uzrasta, što je objašnjeno u poglavlju dalje.

Osobitost ovoga pristupa su tzv. protunasilne poruke. Riječ „protunasilne“ odabrana je iz nekoliko važnih razloga:

1. jasno sugerira da se radi o temi nasilja, iako se nasilje ne spominje izravno
2. iako je sugestivna, ipak je u svojoj naravi afirmativna jer sugerira protutežu nasilju (protunasilna je)
3. za razliku od riječi „nenasilna“ koja određuje pasivni odnos prema nasilju, riječ „protunasilna“ sugerira zauzimanje aktivne nenasilne uloge odnosno promišljanje i djelovanje suprotno nasilnom.

# 13. Postupanje u slučajevima vršnjačkog nasilja

Složena mreža činitelja koji u nepovoljnoj konstelaciji kao ishod imaju neki oblik nasilja među djecom i mladima determinira i (uglavnom) složene postupke u koracima usmjerenima prepoznavanju nasilja, prekidaju agresivnog ili nasilnog čina (djela), saniranju psihofizičkih i psihosocijalnih posljedica na rast i razvoj djece i mlađih te specifičnu edukaciju usmjerenu prevenciji možebitnih novih oblika nasilja. Isprepleteni utjecaji zaštitnih i rizičnih činitelja te kompleksne aktivnosti koje je u školi (gdje se vršnjačko nasilje najviše ispoljava i najbolje prepoznaje) treba poduzeti, često više njih gotovo usporedno, nametnuli su potrebu ustrojavanja pravila u slijedu aktivnosti koje se poduzimaju. S tim je ciljem još 2004. godine tadašnje Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti izradilo *Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima*. U uvodnom poglavlju Protokola piše da se on „temelji na sadržaju i obvezama propisanim Programom aktivnosti za sprječavanje nasilja među djecom i mladima koji je donijela Vlada Republike Hrvatske dana 25. veljače

2004. godine (...), a sadrži: općeprihvaćenu definiciju nasilja, obveze nadležnih državnih tijela i drugih čimbenika, oblike, način i sadržaj suradnje između nadležnih državnih tijela i drugih čimbenika te ostale aktivnosti i obveze.“ Navedeno ustvari znači da postoje jasne i nedvosmislene obaveze svih dionika u procesu prepoznavanja i djelovanja kod pojave vršnjačkog nasilja, a one se u odgojno-obrazovnom procesu mogu svesti na sljedeće korake:

- odmah zaustaviti ponašanje nasilnika
- pružiti liječničku pomoć oštećenom, ako je potrebna
- odmah izvijestiti roditelje/skrbnike i nasilnika i žrtve
- žurno i brižno prikupiti podatke o nasilnom činu od žrtve, nasilnika i svjedoka, uvijek u nazočnosti stručne osobe iz škole
- žrtvi nasilja pružiti pomoći i podršku
- nasilnika uputiti u neprimjerenost njegovih postupaka i pokušati doznati je li nasilnik i sam žrtva nasilja (u svojoj obitelji ili slično) – u tome slučaju obavezno izvijestiti ustanove za socijalnu skrb i/ili policiju
- obavezno na razgovor pozvati roditelje nasilnika i savjetovati ih o tome gdje njihovo dijete može potražiti stručnu pomoć kako bi promijenilo ponašanje
- voditi bilješke i zaštićene službene evidencije koje će se po potrebi dostaviti drugim službama.

U kontekstu usvajanja i ispoljavanja nasilja važan je proces učenja. Da, agresivno i nasilno ponašanje naučeno je ponašanje, a djeca ovakve oblike ponašanja uče u svom socijalnom okruženju, najviše u okviru obitelji. Odrasli koji su agresivni i nasilni, osobito roditelji koji nasilje koriste kao dio svog odgojnog stila, postaju modeli čije obrasce djeca preuzimaju kao vlastite te tako i sama nasilje koriste u socijalnim odnosima. Ovakav oblik učenja nasilja zove se učenje po modelu jer odrasli svojim ponašanjem modeliraju ponašanje (pa i ono agresivno i nasilno) djece. Stoga je ovdje važno spomenuti i *Protokol o postupanju u slučaju nasilja u obitelji* koji je u Republici Hrvatskoj Vlada Republike Hrvatske prvi puta usvojila 15. rujna 2005. godine, a koji se snažno naslanjao na tadašnju *Nacionalnu strategiju zaštite od nasilja u obitelji* i *Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji* iz 2003. godine, a ovaj je Zakon od tada mijenjan i dopunjavan, u kojem je nasilje u obitelji definirano 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, vrjeđanja, psovanje, nazivanje pogrdnim nazivima i drugi načini grubog uznenemiravanja, spolno uznenemiravanje, uhodenje i svi drugi načini uznenemiravanja kao protupravna izolacija ili

ograničavanje slobode kretanja ili komuniciranja s trećim osobama, oštećenje ili uništenje imovine ili pokušaj da se to učini".

Protokoliranje postupanja u slučaju pojave vršnjačkog nasilja sustav je smjernica za reaktivno djelovanje dionika kada se nasilje ispolji, ali u pojedinim svojim odrednicama krije i djelovanje usmjereno prevenciji novoga nasilja. Jako je važno uočiti da je smisao djelovanja pomoći žrtvi izloženoj nasilju, ali i nasilniku kako bi se modificiralo njegovo ponašanje u smislu da ubuduće ne čini novo nasilje (jer nasilnik je vrlo često i sam žrtva nekog oblika nasilja).

## 14. Veza između nasilja i ovisnosti – postoji li?

Odmah na početku treba istaknuti kako ova veza nije jednoznačna, odnosno ne može se reći da oni koji su skloni zloupotrebi sredstava ovisnosti zaista manifestiraju nasilje u većoj mjeri od onih koji ne uzimaju droge ili ne piju alkohol. Međutim, ono što je razvidno i sasvim izvjesno jest da povezanost između sredstava ovisnosti i nasilja ide u dva smjera:

1. Osobe izložene nasilju, osobito onom dugotrajnom koji dovodi do visoke razine tjeskobe i stresa, u povećanom su riziku da „bijeg“ iz tame ovakvih traumatičnih iskustava traže u uzimanju onih sredstava za koje mogu pretpostaviti (ili za koja znaju) da će kod njih smanjiti razinu tjeskobe (u prvom redu je tu alkohol pa potom i droge iz reda opijata koje imaju tzv. opojni učinak ishod kojega je umirujuće djelovanje). Smanjivanje razine anksioznosti zaštitni je činitelj za mentalno zdravlje, ali korištenje sredstava ovisnosti u tu svrhu povećava rizik od razvoja ovisnosti. Droga ili alkohol neće riješiti problem nasilja, ali će vjerojatno stvoriti novi problem – ovisnost. A probleme ne možemo rješavati tako da generiramo

nove probleme. Traumatično iskustvo izloženosti nasilju često traumatiziranu osobu (žrtvu) dugotrajno drži u stanju tjeskobe i stresa te straha da će im se to iskustvo ponovno dogoditi, što zasigurno otežava njihov oporavak pa se osjećaju kao da su u začaranom krugu iz kojega ne mogu pobjeći. Bijeg iz takve situacije poneki će nažalost potražiti u drogama ili alkoholu, što se i može objasniti ako znamo da takva sredstva (barem privremeno) imaju prividno snažan anksiolitički učinak (iako ne rješavaju zaista anksioznost, dapače, mogu ju i pojačati). Ako tako nastave dulje vrijeme, na putu su da postanu ovisnici.

2. Osobe koje uzimaju sredstva ovisnosti takvim ovisničkim ponašanjem mijenjaju aktivnost vlastitog središnjeg živčanog sustava, što dovodi do promjena u regulaciji ponašanja na način da „kočnice popuste“ pa se lakše ispoljavaju ona ponašanja koja inače imamo pod voljnom kontrolom. Osobe se disociraju od stvarnosti, nisu više kritične prema mogućim ishodima svojih postupaka i lako se gubi se (samo)kontrola ponašanja. To se ne odnosi samo na nasilje; slično je i s promiskuitetnim i seksualno rizičnim ili nekim drugim socijalnim ponašanjem. Međutim, oni koji i inače nasilje koriste kao naučeni oblik „rješavanja“ problema u međuljudskim odnosima puno će lakše i prije postati nasilni kada popiju

alkohol ili su pod utjecajem neke droge. Takvi pojedinci koriste stanje „opijenosti“ kao dio strategije suočavanja s problemom, iako toga vjerojatno uglavnom nisu niti svjesni. Naime, slično je i s ostalim psihopatološkim promjenama (kao što i zloupotreba sredstava ovisnosti dovodi do psihopatoloških promjena) koje povećavaju rizik od nasilja u obitelji. Anamnestički, žrtve nasilja u vezama ili u obitelji u velikoj mjeri izvještavaju da su njihovi partneri prije nasilnog čina ili pili alkohol ili su uzimali neko drugo sredstvo ovisnosti. Iskustva u radu s počiniteljima i žrtvama nasilja govore o tome da je među počiniteljima obiteljskog nasilja višestruko više onih koji su bili pod utjecajem alkohola ili neke droge od onih koji nisu pili u trenutku nasilja. I rezultati različitih istraživanja (na primjer Zhong i sur., 2020) idu u prilog tome da upotreba pojedinih sredstava ovisnosti, osobito droge i alkohola, može oslabiti samokontrolu pojedinca u frustrirajućim i stresnim situacijama te se povećava vjerojatnost da će se njihovo ponašanje manifestirati kao agresivno ili nasilničko. Ova sposobnost samokontrole kod adolescenata je još više otežana samom činjenicom da njihove kognitivne funkcije nisu do kraja razvijene, slijedom procesa psihofiziološkog razvoja odnosno sazrijevanja mozga. Stoga su djeca i mladi u osobitom riziku za ispoljavanje

agresije i nasilja ako su pod utjecajem droge ili alkohola.

Ovisničko ponašanje, a to je ponašanje koje „ne vodi nužno u ovisnost, ali je takvo ponašanje rizično za razvoj ovisnosti (...), a važna odrednica ovisničkog ponašanja (...) jest tvrdokornost toga ponašanja i otpornost na promjene (...)“ (Brlas, 2017, str. 98), zbog svoje tvrdokornosti na promjene (koje otežavaju modifikaciju ponašanja ovisnika) predstavlja rizik koji u tijekom vremena generira mnoge druge rizike za pojedinca i ostale u njegovom okruženju. Stoga su naporci usmjereni prevenciji i suzbijanju ovisnosti imaju više značne učinke jer se tako ustvari sprječavaju i mnoga druga rizična ponašanja povezane s ovisničkim, a među njima je i nasilje.

# 15. Nasilje kao rizik za mentalno zdravlje mladih

Kako se osjećamo kada netko više na nas, vrijeđa nas i ponižava, prijeti nam ili nas otvoreno zlostavlja? To je krajnje averzivno iskustvo od kojega se želimo što prije odmaknuti. Ali što ako ne možemo pobjeći? Ulazimo u spiralu trajne tjeskobe i stresa koje je iznimna prijetnja mentalnom zdravlju.

Ako mentalno zdravlje razumijemo kao stanje u kojem osoba može živjeti i raditi plodonosno, doprinositi sebi i svojoj zajednici te se uspješno nositi sa stresom svakodnevnog života, onda svi oni činitelji koji narušavaju ovu ravnotežu bivaju prijetnja mentalnom zdravlju. Djeca i mladi su u posebnom riziku ako znamo da većina mentalnih bolesti u odrasloj dobi svoje ishodište ima u ranom razvojnom razdoblju, čak i prije puberteta i adolescencije. Stoga je izloženost vršnjačkom nasilju, kao rizični činitelj koji značajno može omesti mladog čovjeka tijekom njegova rasta i razvoja, ustvari iznimno prijetnja mentalnom zdravlju pojedinca dugoročno tijekom njegova života. To su jasno prepoznali i strateški dokumenti koji trasiraju put proaktivnoj skrbi o

mentalnom zdravlju, poput *Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine* i *Strateškog okvira razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine*. Ovim je dokumentima zajedničko to da se snažno naslanjaju na *Europski pakt za mentalno zdravlje i dobrobit* iz 2008. godine koji je postavio smjernice za sve buduće nacionalne strategije u Europi, a te su smjernice:

- prevencija depresije i suicida
- mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju
- mentalno zdravlje na radnom mjestu
- mentalno zdravlje starijih
- suprotstavljanje stigmi i socijalnoj isključenosti.

Iz ovih se smjernica vidi kako je međunarodna zajednica iznimno zabrinuta i za mentalno zdravlje djece i mladih te kako odgojno-obrazovni sustav prepoznae kao ambijent koji može snažno doprinijeti proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju.

Aktualni dokument koji slijedi ove smjernice u našoj je zemlji *Strateski okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine*. Ovaj dokument u prvom području (Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja) i u trećoj točki (Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja u predškolskim, školskim ustanovama i akademskoj zajednici) unutar nekoliko mjera izrijekom navodi nasilje među djecom i mladima kao osobiti činitelj rizika za njihovo mentalno zdravlje te upućuje na djelovanje:

#### Mjera 5.

Provoditi edukacije odgojno-obrazovnih djelatnika s ciljem povećanja mentalno zdravstvene pismenosti, uključujući rano prepoznavanje emocionalnih problema djece te provoditi osposobljavanje odgojno-obrazovnih djelatnika u cilju razvoja komunikacijskih i socioemocionalnih vještina djece i smanjenja vršnjačkog nasilja.

#### Mjera 6.

Aktivno planirati i provoditi preventivne i intervencijske programe s ciljem smanjenja nasilničkog ponašanja i svih oblika zlostavljanja u školama; ponašanja nedostatne samoregulacije emocionalnih stanja mladih, sprečavanje razvoja ovisničkih ponašanja osobito o digitalnim medijima, jačanje prosocijalnih i nedovoljno izgrađenih ponašanja.

#### Mjera 12.

Razviti i implementirati na dokazima utemeljene programe promicanja brige o mentalnom zdravlju na svim razinama obrazovanja koji će uključivati razvoj socioemocionalnih vještina, vještina nenasilne komunikacije, podizanje svijesti o dobrobitima zdravog načina života te poticati na smanjenje diskriminacije.

# 16. Prevencija – je li moguće spriječiti vršnjačko nasilje?

Vršnjačko je nasilje jedan od onih rizičnih činitelja koji može dovesti do nepovoljnih razvojnih ishoda kod djece i mladih. Stoga je zadaća odgovorne zajednice ustrojiti sustave koji će kao ishod imati dokidanje veza između rizičnih činitelja i nepovoljnih ishoda, a ujedno osnažiti veze između zaštitnih činitelja i poželjnih ishoda. Navedeno je srž prevencije. Prevencija ne samo da je moguća, ona je i nužna.

Ako slijedimo ideju prevencije ovisnosti, kao važnog razvojnog rizika, možemo istaknuti da postoje tri razine preventivnog djelovanja, osobito među djecom i mladima:

## **Univerzalna prevencija**

Usmjerena neselektivno na (po mogućnosti) cijelu populaciju ili velike populacijske grupe adolescenata. Cilj je u potpunosti spriječiti rizična ponašanja djece i mladih, pružajući svima informacije i vještine neophodne za rješavanje problema. Programi univerzalne prevencije su namijenjeni velikim grupama bez prethodnog

utvrđivanja stanja mogućeg rizika. Ona prepostavlja da svi članovi populacije imaju jednak generalni rizik za neko rizično ponašanje, iako rizik naravno može znatno varirati među pojedincima (ovdje je važno od prevencije razlikovati promicanje zdravlja jer promicanje zdravlja ne „cilja“ činitelje rizika, nego samo osnažuje zaštitne činitelje).

## **Selektivna prevencija**

Usmjerena na populacijske skupine ili pojedince u povećanom riziku od neprihvatljivih oblika ponašanja, posebice među mladima koji imaju neke individualne, obiteljske ili okolinske rizike koje povećavaju vjerojatnost da će se kod njih pojaviti rizično (ovisničko, agresivno) ponašanje. S obzirom na to da se kod takvih pojedinaca ili grupa još nisu pojavili odstupajući oblici ponašanja, potrebno je snažno djelovati na usvajanje (samo) zaštitnih stavova i zdravih navika. Pri ovim intervencijama potreban je poseban napor kako bi se izbjegla stigmatizacija te kako bi se implementirala preventivna strategija koja će dovesti do poželjnih rezultata (važan je dobar plan djelovanja).

## **Indicirana prevencija ovisnosti**

Usmjerena je na prepoznavanje pojedinaca koji imaju pokazatelje rizika od razvoja nepoželjnih oblika ponašanja ili koji već pokazuju aberantna ponašanja (poput ovisnosti, agresije ili nasilja). Ova razina preventivnog djelovanja uključuje usmjeravanje

posebnih intervencija prema takvim pojedincima, osobito modifikaciju ponašanja, a kako bi se smanjila učestalost ispoljavanja aberantnih ponašanja i sprječilo daljnje rizično i štetno ponašanje u ostalim pojavnim oblicima.

Slijedeći ideju univerzalne prevencije, u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije izrađene su dvije publikacije – vodič za mlade i slikovnica za djecu. Na ovaj način preventivnim je djelovanjem pokriveno vrlo široko razvojno razdoblje, od predškolske do srednjoškolske dobi.

Vodič „Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih poruka“ nastao je 2010. godine i od tada se uspješno primjenjuje u osnaživanju učenika (mahom u osnovnim školama) s tri cilja: prepoznavanje nasilja, zauzimanje nenasilne (samo)zaštitne uloge i nenasilno rješavanje konfliktata. Iz navedenoga je razvidno kako se radi o obliku specifične edukacije mladih koja za cilj ima pomoći mladima u prepoznavanju različitih oblika nasilja, aktivirati ih da potraže pomoć ili ponude zaštitu u slučaju pojave nasilja te ih potaknuti na nenasilno rješavanje nesuglasica i sukoba. Sastoјi se od deset protunasilnih poruka (riječ „protunasilnih“ je ključna u razumijevanju koncepta je uključuje učenje i usvajanje aktivnog nenasilnog otpora nasilju, a ne samo pasivno učenje socijalnih vještina). Posebnost ovoga vodiča je i u tome što je svih deset protunasilnih poruka posebno

ilustrirano (ovdje je iskorišten medij stripa koji je mladima ove razvojne dobi osobito poznat i privlačan), a ilustrator je likovno nadareni pedagog s velikim profesionalnim iskustvom u radu s djecom i mladima u školi.

Slikovnica „Pružam ti ruku“ nastala je 2011. godine, namijenjena je poticanju djece predškolske i rane osnovnoškolske dobi u zauzimanju nenasilne, ali asertivne uloge u socijalnim odnosima, a osobito je usmjerena učenju prosocijalnog ponašanja kroz igru kao ključni razvojni medij djece. Metodički i dodaktički pažljivo je oblikovana, a o tome su vodili računa članovi stručnoga savjeta (psiholog, pedagoginja i liječnik epidemiolog). Posebnost slikovnice je u tome što je interaktivne naravi (djeca mogu bojiti, povezivati likove i brojčane nizove, nadopunjavati rečenice slovima...). Ovakav pristup kroz igru povećava vjerojatnost da će se slikovnica dulje zadržati u rukama djeteta, što svakako povećava i vjerojatnost da će tako djeca bolje razumjeti i poruke koje ona donosi, a osim toga djeca usput i uče brojke i slova, razvijaju finu motoriku i mišljenje, što je sve dodana vrijednost izvornoj temi nenasilja.



Slika 1. Vodič za mlade „Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih poruka“

Slika 2. Slikovnica za djecu „Pružam ti ruku“

Prevencija, osobito na univerzalnoj razini, neselektivno je usmjeren na osnaživanju zaštitnih činitelja i smanjivanju nepovoljnog utjecaja rizičnih činitelja te kao takva ustvari ima široke zaštitne učinke. Drugim riječima, prevencija vršnjačkog nasilja ujedno je i prevencija ovisnosti, i obrnuto jer preventivne aktivnosti „ciljaju“ iste činitelje rizika za pojavu ovisnosti, vršnjačkog nasilja i ostalih odstupajućih (aberantnih) ponašanja djece i mladih. Stoga je i naučinkovitiji oblik suzbijanja rizičnih ponašanja djece i mladih.

Pristup prevenciji treba uključivati (prema Vojvodić, 2023, str. 43 i 44):

Edukaciju:

Potrebno je educirati učenike, roditelje i nastavnike o različitim oblicima nasilja, posljedicama nasilnog ponašanja i načinima kako se suprotstaviti nasilju.

Osnaživanje žrtava:

Pružanje podrške i sigurnog okruženja za žrtve nasilja kako bi se osjećale uključene i zaštićene.

Razvijanje empatije i solidarnosti:

Promicanje empatije i solidarnosti među učenicima kako bi se stvorilo okruženje u kojem se nasilje ne tolerira i aktivno se suprotstavlja.

Suradnju sa zajednicom:

Uključivanje obitelji, lokalnih organizacija i institucija u borbu protiv međuvršnjačkog nasilja kako bi se stvorila sveobuhvatna i učinkovita mreža podrške.

Promjenu društvenih normi:

Rad na promjeni društvenih normi koje mogu poticati nasilno ponašanje među mladima.

Ranu intervenciju:

Brza i učinkovita reakcija na početne znakove nasilja kako bi se spriječilo njegovo daljnje širenje.

Svakoj je prevenciji usmjerenoj djeci i mladima zajedničko to da nastoji smanjiti djelovanje rizičnih činitelja na razvoj nepoželjnih ishoda, dok istovremeno nastoji osnažiti djelovanje zaštitnih činitelja koji povećavaju vjerojatnost poželjnih ishoda. Programi prevencije razlikuju se po strukturi i sadržaju, ali „svima je cilj izgraditi socijalnu kompetentnost i otpornost djece i mladih.“ (Essau i Conradt, 2009, str. 171, prema Dadds i Fraser, 2003).

Djeca i mladi koji razvijaju otpornost prema ometajućim činiteljima, u sredini koja potiče samozaštitna ponašanja i koja je zona sigurnosti za njihov rast i razvoj postaju socijalno i emocionalno kompetentna uhvatiti se u koštač sa svim izazovima koje donosi život.

# 17. Nekoliko pozitivnih poruka umjesto zaključka



**Prepoznajmo nasilje!**



**Ne okrećimo glavu!**



**Rješavajmo  
nesporazume  
nenasilno!**



# Literatura

1. Bilić, J. i Zloković, J. (2004). Fenomen maltretiranja djece; prepoznavanje i oblici pomoći obitelji i školi. Naklada Ljekav, Zagreb
2. Bojićić, K. i Mandić Vidaković, S. (2022). Vršnjačko nasilje i učenička percepcija školske klime (izvorni znanstveni članak). Školski vjesnik, Vol 71 No. 1
3. Brlas, S. (2010). Psihologija komunikacije (srednjoškolski udžbenik). Naklada Slap, Jastrebarsko
4. Brlas, S. (2017). Terminološki opisni rječnik ovisnosti. Medicinska naklada, Zagreb
5. Bulić, H. (2020). Agresivnost kod predškolske djece (završni rad). Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, Split
6. Essau, C.A. i Conradt, J. (2009). Agresivnost u djece i mladeži. Naklada Slap, Jastrebarsko
7. Klarić, D. (2016). Druge, ovisnosti i nasilje. Znanje daje sigurnost, Sveti Ivan Zelina
8. Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Naklada Slap, Jastrebarsko
9. Lacković-Grgon, K. (2006). Psihologija adolescencije. Naklada Slap, Jastrebarsko
10. Lebedina-Manzoni, M. (2007). Psihološke osnove poremećaja u ponašanju. Naklada Slap, Jastrebarsko
11. Nikolić, E. (2011). Razvoj socijalnih vještina kod djece (završni rad). Filozofski fakultet Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku, Osijek
12. Paić, I. (2018). Uloga igre u razvoju djeteta (diplomski rad). Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Petrinja
13. Petz, B. i sur. (2005). Psihologički rječnik. Naklada Slap, Jastrebarsko
14. Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, Zagreb, 2004
15. Protokol o postupanju u slučaju nasilja u obitelji. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, Zagreb, 2005 i 2019
16. Radovanović, I. (2013). Zlouporaba droge i fizičko nasilje kod srednjoškolskih učenika. Policija i sigurnost, Zagreb, godina 22. (2013), broj 1, str. 197-212
17. Sprečavanje nasilja u školama (priročnik). Svjetska zdravstvena organizacija, Ženeva, 2019
18. Strateški okvir zaštite mentalnog zdravlja do 2030. Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske, Zagreb, 2022
19. Šunk, D. i Čižmek, V (2011). Pružam ti ruku (slikovnica). Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Virovitica
20. Velki, T. i Kuterovac Jagodić, G. (2014). Individualni i kontekstualni činitelji dječjeg nasilničkog ponašanja prema vršnjacima. Ljetopis socijalnog rada, Vol. 21 No. 1, str. 33-64
21. Velki, T. i Kuterovac Jagodić, G. (2023). Provjera ekološke valjanosti Hrvatskog upitnika školske klime za nastavnike s različitim odgojno-obrazovnim razinama. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, Vol. 32 No. 3, str. 493-516
22. Venus, M., Šerepac, V i Brlas, S. (2010). Kroz život bez nasilja – deset protunasilnih poruka. Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Virovitica
23. Vojvodić, S. (2023). Prevencija vršnjačkog nasilja u funkciji poticanja mentalnog zdravlja (diplomski rad). Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, Rijeka
24. Zhong, S., Yu, R. i Fazel, S. (2020). Drug use disorders and violence: associations with individual drug categories. Epidemiologic Reviews, Vol. 42, str. 103-116

# O autoru



Siniša Brlas je profesor psihologije, rođen 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, voditelj je Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje u Službi za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko lijeчењe ovisnosti.

Prethodno je radio kao stručni suradnik psiholog i nastavnik u osnovnim i srednjim školama, psiholog u sustavu socijalne skrbi i u policiji, predavač u obrazovanju odraslih i predavač visoke škole. U odgojno-obrazovnom sustavu napredovao je u zvanje stručnog suradnika mentora. Volontirao je u sustavu skrbi o mentalnom zdravlju odraslih. Ima iskustvo u ispitivanju javnog mnijenja te u izdavačkoj djelatnosti. Završio je više edukacija. Napisao je niz knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski udžbenik. Stručni je recenzent u više stručnih knjiga. Jedan je iz skupine psihologa koji su u Republici Hrvatskoj pokrenuli projekt „Psihologija u

zaštiti mentalnog zdravlja“ o kapacitetima psihologije za djelotvorne intervencije u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju i autor je, koautor ili urednik više knjiga o mentalnom zdravlju. Bavi se istraživačkim radom, autor je ili koautor stručnih i popularnoznanstvenih članaka u različitim publikacijama i aktivno je sudjelovao na velikom broju stručnih i znanstvenih skupova u zemlji i inozemstvu. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj mnogih preventivnih projekata i programa.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, a osobito se ističu: visoko priznanje Hrvatskog psihološkog društva „Marulić; Fiat Psychologia“ koje je za osobito vrijedan doprinos razvitku i promicanju hrvatske primjenjene psihologije dobio 2010. godine, zatim priznanje Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske za suradnju s probacijskim sustavom koje je dobio 2018. godine, a kruna njegove karijere do sada je Psihologiska nagrada Zlatni grb Hrvatskog psihološkog društva za 2020. godinu koju je dobio kao najprestižnije javno priznanje za svoj stručni rad i za osobito vrijedan doprinos razvitku struke.





Prepoznajmo nasilje!



Ne okrećimo glavu!



Rješavajmo  
nesporazume  
nenasilno!



Siniša Brlas  
kroz život  
**bez nasilja**

VODIČ ZA PREVENCIJU VRŠNJAČKOG NASILJA  
KAO RIZIKA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I OVISNOST MLADIH

ISBN 978-953-7756-39-0

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

[www.zzzvpz.hr](http://www.zzzvpz.hr)