

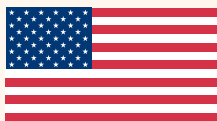
Priručnik o suzbijanju vršnjačkog nasilja u školama

Namijenjen učenicima i profesorima obučenim
za pružanje podrške i promjenu školskog etosa

Dr Aleksandar Popović
Mr Mina Gazivoda



CAUZ
Crnogorska asocijacija
za unapređenje zdravlja



Ovaj projekat finansira Ambasada SAD u Podgorici. Mišljenja, nalazi, zaključci ili preporuke koji su ovdje izneseni su stav autora i ne odražavaju nužno stav Stejt dipartmenta/Vlade SAD.

Priručnik je namijenjen članovima tima za suzbijanje vršnjačkog nasilja u školama, koji su obučeni za primjenu i korišćenje specifičnih znanja i vještina, kao i članovima koji će biti priključeni ovoj grupi pomagača kroz različita djelovanja i aktivnosti na nivou škole.

Dr Aleksandar Popović

Specijalista psihijatrije i psihoterapeut

Mr Mina Gazivoda

Specijalistkinja medicinske psihologije i savjetnica u psihoterapiji



Šta predstavlja Priručnik i kome je namijenjen?

Priručnik koji je pred vama sadrži definisanje osnovnih pojmova, naučne, statističke i druge podatke o vršnjačkom nasilju, ali i detaljan opis vještina pružanja psihološke podrške i pomoći.

Osnovni zadatak vršnjačkih timova jeste sprovođenje različitih aktivnosti, kampanja, programa, kulturnih, kreativnih i drugih sadržaja čiji je cilj ne samo prevencija nasilja već i promijenjena percepcija i odnos prema istome.

Podaci o percepciji i učestalosti vršnjačkog nasilja u našoj zemlji govore o razmjerama ovog problema, kao i neophodnosti reagovanja u pravcu njegovog suzbijanja.

- Prema podacima UNICEF-a, svaki peti građanin Crne Gore poznaje dijete s iskustvom vršnjačkog nasilja.
- Svaki treći građanin Crne Gore smatra da su djeca s invaliditetom više izložena nasilju od druge djece, a vjerovatnoća da će dijete s invaliditetom biti meta nasilja u školi, do 4 puta je veća u odnosu na djecu tipičnog razvoja.
- Svaki peti srednjoškolac navodi da je bio meta vršnjačkog nasilja, a 56 % srednjoškolaca je svjedočilo nekom obliku nasilnog ponašanja.
- Zabrinjavajući podatak je taj da učenici ne prijavljuju nasilje, jer vjeruju da im niko neće pomoći!

Kao i svaki drugi vid nasilja, i vršnjačko nasilje podliježe obavezi prijavljivanja! Ukoliko nasilje koje se vrši predstavlja prijetnju po život osobe koja trpi nasilje, obaveza prijavljivanja ima prednost nad profesionalnim čuvanjem tajne.

Osnove i definicija nasilja

Nasilje predstavlja svaki oblik ponašanja koje ima za cilj namjerno, psihičko ili fizičko povređivanje ili nanošenje bola drugoj osobi. Nasilničko ponašanje ima tendenciju da traje duži vremenski period, a osoba koja ga vrši ima moć nad onim prema kome je nasilno ponašanje usmjereno. Za razliku od nasilnog, agresivno ponašanje je izolovano i jednokratno grubo reagovanje koje se nekada može javiti i u cilju odbrane.

Vršnjačko nasilje podrazumijeva neravnotežu moći i snaga, kao i učestale agresivne radnje protiv osobe koja ne može lako da se odbrani. Čine ga četiri elementa:

1. Čin koji nanosi štetu nekoj osobi ili je izvjesno da će joj naškoditi;
2. Vrši se s namjerom da se druga osoba povrijedi;
3. Ponavlja se tokom određenog perioda;
4. Odnos snaga je nejednak tako da osoba koja je maltretirana nema mogućnost odbrane.

Oblici nasilja

Oblici nasilja su različiti: fizičko (nanošenje tjelesne povrede i bola), verbalno (vrijeđanje, ismijavanje, nazivanje pogrdnim imenima), psihološko (zastrašivanje, ucjenjivanje, ponižavanje...), socijalno (izolovanje, odbacivanje, narušavanje ugleda...), sajber (dijeljenje sadržaja bez pristanka osobe, snimanje, vrijeđanje, diskriminisanje, izolovanje iz grupa na socijalnim mrežama...), seksualno (prinudjivanje na seksualne radnje, neprimjereno dodirivanje ili traženje neželjenog kontakta...).

Verbalno nasilje je najučestalije!

Sajber nasilje ostavlja psihološki najozbiljnije posljedice!

Specifičnosti sajber nasilja i zašto je ono toliko štetno

Sajber nasilje ima najštetnije posljedice po mentalno zdravlje kako dječaka tako i djevojčica. Ovaj vid nasilja se najviše odnosi na relacionalno nasilje koje je usmjereno na socijalno isključivanje osobe, povređivanje osjećanja i degradaciju slike o sebi s ciljem da osoba bude odbačena i izolovana.

Nasilje na internetu i uživo mogu se odvijati simultano.

Djeca uglavnom ostaju zbunjena i nesigurna, da li situacije čiji su akteri, predstavljaju vrstu zlostavljanja ili su samo „neslana šala“.

Broj posmatrača ili progonilaca je nemjerljiv.

Nekada postoje trajni fizički dokazi nasilja (video-materijali, pisane riječi, fotografije...) koji mogu duži vremenski period biti dostupni širokim masama.

Kuća više nije sigurno mjesto jer se nasilje dešava u onlajn prostoru, sveprisutno je i nije ga moguće prostorno ograničiti.

Nasilje i maltretiranje nijesu isto!

Vršnjačko nasilje i vršnjačko uznemiravanje nijesu isto!

Vršnjačko uznemiravanje i vršnjačko nasilje se često smatraju sinonimima, međutim postoji gradacija koja se tiče intenziteta i dužine trajanja ovih nepoželjnih oblika ponašanja.

Vršnjačko uznemiravanje je termin koji se koristi da se opiše neprijatno, uvredljivo i iritirajuće ponašanje koje osobu koja ga trpi dovodi u stanje frustriranosti i/ili psihološke i fizičke trpnje. Iako je slabijeg intenziteta, može biti veoma štetno!

Vršnjačko nasilje obuhvata širok spektar agresivnog ponašanja, koje može biti fizičko, verbalno ili emocionalno, s jasnom namjerom da se druga osoba povrijedi, ili da joj se nanase ozbiljna fizička povreda i/ili psihološka patnja.

PROFILISANJE AKTERA NASILJA



Akteri nasilja su sve osobe koje direktnim ili indirektnim putem učestvuju, podržavaju ili svjedoče nasilju.

Djeca koja vrše nasilje:

- Najčešće imaju pozitivan stav prema nasilničkom ponašanju i rješavanju konflikata putem nasilja.
- Imaju potrebu da pokažu da su jači i superiorniji od svojih vršnjaka.
- Fizički su obično jaki i snažni.
- Uglavnom imaju nagle reakcije koje mogu biti nepredvidljive.
- U njihovom predstavljanju dominira želja da budu glavni, da ih druga djeca slušaju, čime potvrđuju da imaju kontrolu i moć.
- Pate od brojnih problema: hiperaktivnosti i poremećaja ponašanja, zlostrebe psihoaktivnih supstanci, depresije i anksioznosti, a kasnije kroz život češće imaju probleme sa zakonom, zavisničkim ponašanjima, socijalnom izolacijom i odbačenošću.
- Ostala djeca ih vide kao hrabre, neustrašive i sklona su da ih idealizuju kako bi im se približili iz straha da i oni ne postanu njihove žrtve.

Djeca koja trpe nasilje:

- Povučena, anksiozna, osjetljiva i nesigurna pa su upravo zbog toga najčešće meta onih jačih i „samopouzdanijih“;
- Fizički su uglavnom slabiji, često reaguju plakanjem i povlačenjem;
- Sniženog su samopoštovanja, negativno gledaju na sebe i svoju situaciju, pa se izoluju od društva i imaju mali broj prijatelja;
- U školi se previše ne ističu, teže da budu izolovani kako bi izbjegli povređivanje i maltretiranje;
- Ne koriste pauze da bi se povezali sa vršnjacima, pa često ostaju uz nastavnike.

Po pretrpljenom nasilju ova djeca mogu:

- Pokazivati nagli pad u školskom postignuću i loš uspjeh.
- Ispoljavati teškoće u prezentaciji gradiva, izbjegavati da se izlažu pred odjeljenjem (Dešavaju se i situacije da djeca koja trpe nasilje pokazuju izvanredna školska postignuća koja su mehanizam ili posljedica preusmjerenja energije u cilju da sebi dokažu da vrijede).
- Dolazi do naglih promjena u ponašanju, pa ona djeca koja su bila vesela i spontana, postaju povučena, usamljena, zamišljena, ili reaguju burno i nervozno na neke uobičajne situacije.
- Može se desiti da se jave regresivna ponašanja (ponašanja koja su karakteristična za ranije razvojne uzraste) kao što je npr. noćno mokrenje.
- Skloni su da izbjegavaju školu žaleći se na zdravstvene tegobe poput glavobolje, bola u stomaku, mučnine, slabosti...

Djeca koja trpe i vrše nasilje:

Nazivaju se još i djeca „dvostrukog identiteta“.

- Često pate od teških psihosocijalnih problema, lako se uvrijede, hiperaktivna su i sklona izazivanju tenzija.
- Nijesu prihvaćena od strane druge djece, a zbog svog ponašanja i nemogućnosti da im se približe, nerijetko budu odbačena i od strane nastavnika.
- U školi postižu loš uspjeh, pa postoji vjerovatnoća da u nekom momentu napuste školu.
- Njihova meta zlostavljanja su često slabiji učenici.
- Mogu patiti od depresije ili anksioznosti koje pokrivaju ispoljavanjem agresivnosti, hiperaktivnošću ili drugim oblikom poremećaja ponašanja.
- Ova djeca imaju tendenciju da kasnije u životu razviju ozbiljne poteškoće u prilagođavanju.

OSTALI AKTERI VRŠNJAČKOG NASILJA



Pored već opisanih osnovnih aktera nasilja – **djece koja vrše** i **djece koja trpe nasilje** – naučnik Olweus prepoznaje i opisuje još šest grupa aktera nasilja, a koji su ujedno i svjedoci nasilja.

Aktivni progonitelj – osoba (ili osobe) koji doprinosi nasilju podržavajući ga, ohrabrujući onoga ko ga vrši da nastavi „dolivajući ulje na vatru“.

Pasivni progonitelj – osoba (ili osobe) koja takođe podržava nasilje, ne prekida ga, ali ga direktno ne podstiče.

Afektivno angažovan posmatrač – osoba (ili osobe) koja ima neku emocionalnu reakciju na nasilje, ali ne preduzima nikakvu akciju, bilo da spriječi ili produži nasilje.

Afektivno neangažovan posmatrač – osoba (ili osobe) koja nema emocionalnu reakciju na nasilje niti u vezi s tim išta preduzima.

Pasivni pomagač – osoba (ili osobe) koja je protiv nasilja, želi da reaguje, ali to čini indirektno ili nedovoljno angažovano

Aktivni pomagač – osoba (ili osobe) koja je protiv nasilja, to jasno daje do znanja drugima i direktno na njega reaguje.

Svjedoci nasilja

Svjedok nasilja je osoba koja direktno ili indirektno posmatra čin nasilja ili ima informacije o vršenju nasilja koje se dešava drugim osobama. Svjedoci nasilja su važna kategorija aktera nasilja, jer su među njima i oni koji imaju ključnu ulogu u prepoznavanju, prijavljivanju i suzbijanju nasilja (predstavljani „žutim“ i „zelenim“ krugovima na slici).

Utičite na smanjenje nasilja podsticanjem što većeg broja vršnjaka da preuzmu ulogu pozitivnog posmatrača (asertivni pomagač), na način što će izraziti neodobrovanje u vezi s onim što se događa i čemu su svjedočili, ili tako što će obavijestiti nastavnike ili nekog iz tima za pružanje podrške.

Organizujte diskusije o tome zašto posmatrači (ne)reaguju.

Razgovarajte sa vršnjacima o vlastitim osjećanjima, mislima, postupcima, o tome kako prepoznaju tuđa osjećanja, šta misle o tuđim reakcijama. Upoznajte ih sa „Bystander efektom“ (efekat pasivnog posmatrača), koji govori o tome da većina ljudi neće reagovati na nemile događaje „dok neko drugi ne načini prvi korak“. Ali onda kada ga neko načini, većina će se pridružiti pružanju pomoći. Ohrabrite jedni druge da budete onaj koji reaguje!

NORMALIZUJTE ODLUČNO REAGOVANJE NA NASILJE!

NASILJE MEĐU DJEVOJČICAMA



Istraživanja pokazuju da je među mladima sve više zastupljeno nasilje, čiji su glavni inicijatori djevojčice. Kod pojedinih djevojčica se budi želja za ispoljavanjem moći, agresije, nasilja nad svojim vršnjakinjama. Razlozi za nasilje među djevojčicama se znatno razlikuju u odnosu na dječake. Kod dječaka uglavnom dominira želja da pokažu moć i fizičku snagu, dok je kod djevojčica to želja za kontrolom, maltretiranjem, ponižavanjem druge osobe, ruganjem, ogovaranjem.

Drugim riječima, djevojčice teže psihološkom nasilju, koje često ima tendenciju da duže traje i ostavlja trajnije posljedice.

Djevojke koje vrše nasilje su okarakterisane kao „hladne, zlobne“, ali koje to istovremeno umiju dobro da prikriju tako što će se pred roditeljima ili nastavnicima predstavljati kao skromne i dobre djevojke, zbog čega optužbe na njihov račun često budu odbačene. Neke djevojke smatraju da će ovakvim ponašanjem uživati popularnost među vršnjacima i steći određeni imidž u društvu, da će ih više vršnjakinja podržavati, pa makar i iz straha.

Nasilje među djevojkama je teže uočljivo. Kada se školi ili roditeljima prijavi nasilje koje je vršeno od strane djevojčice, uglavnom ne bude ozbiljno shvaćeno i često se ignoriše, pa takav odnos može da održava trend nasilja među djevočicama.

Posljedice nasilja po djevojčice:

- Djevojčice koje su trpjele nasilje osjećale su se tužnije i lošije u vezi sa sobom u odnosu na dječake.
- Kada su u pitanju samoubilačke ideacije, one su bile izraženije kod djevojaka koje su vršile nasilje u odnosu na djevojke koje su bile trpioci nasilja.
- Djevojčice na stres i kriznu situaciju češće reaguju somatizacijom (tjelesno), dok dječaci eksternalizuju (ispoljavaju spolja, kroz ponašanje) negativna iskustva.
- Djevojčice pribjegavaju internalizaciji (reaguju iznutra, emocijama) – ne govore o traumatičnim iskustvima koja se „gomilaju“ i nađu način da se ispolje kroz tjelesne simptome ili bolesti.
- Takođe jedna od ozbiljnijih posljedica, koja dodatno može da probudi stres i traumu, jeste mogućnost da djevojke budu seksualizovane, da su mete rodno zasnovanog uznemiravanja, seksualnih komentara i napada.

POSLEDICE VRŠNJAČKOG NASILJA



1. Pad psihičkog blagostanja (opšte nezadovoljstvo, nisko samopoštovanje, osjećaj ljutnje i tuge);
2. Loše socijalno prilagođavanje (izbjegavanje socijalnih interakcija, odsustvo s nastave, usamljenost, izolacija);
3. Problemi mentalnog zdravlja (posljedice mogu biti veoma ozbiljne i uključuju povišen nivo anksioznosti, depresiju, suicidalne misli);
4. Somatska simptomatologija (znaci fizičkih poremećaja koji su očigledni u medicinski dijagnostikovanoj bolesti, a ovoj kategoriji mogu se dodati i psihosomatski simptomi).

1. Pad psihičkog blagostanja

Psihičko blagostanje predstavlja osjećaj zadovoljstva, osjećaj da smo sposobni, efikasni, da razvijamo komunikaciju i saradnju sa vršnjacima i starijima, sposobnost korišćenja intelektualnih kapaciteta i, ono što je najvažnije, da na pravi način prepoznavamo svoje emocije. Kod djece koja su iskusila nasilje, dolazi do narušavanja psihičkog blagostanja, koje se ogleda kroz izražen pad samopouzdanja, što najčešće može biti povezano sa ponovljenom viktimizacijom.

2. Loše socijalno prilagođavanje

Kod djece koja trpe nasilje, socijalnu neprilagođenost prepoznate po izraženoj averziji prema školskom okruženju, izolaciji od vršnjaka, povučenosti. Loše socijalno prilagođavanje je nešto što se prenosi u odraslo doba kao neadaptivni obrazac ponašanja, pa će ove osobe kao odrasli biti znatno usamljeniji od drugih, i razvije poteškoće u ostvarivanju i održavanju društvenih relacija.

3. Problemi mentalnog zdravlja

Manifestuju se kroz simptome hronične anksioznosti i straha, a najčešće su povezani sa viktimizacijom. Anksioznost je strepnja, briga, strah koji su konstantni i preplavljujući. Anksioznost je vezana za događaj koji se desio ili za percipirani događaj. Može se manifestovati

kroz somatske simptome kao što su kratak dah, lupanje srca ili osjećaj stezanja u grudima ili bol u stomaku, kroz mučninu, vlažne dlanove, vrtoglavicu itd. Određeni broj djece razvije simptome PTSD-a (posttraumatski stresni poremećaj), odnosno stalno se prisjeća incidenta, kroz snove proživljava scene pretrpljenog nasilja, javljaju se flešbekovi. Uz sve ove poremećaje se može javiti i depresivno raspoloženje pa će ih karakterisati pad energije, volje, oslabljen apetit.

Da li si nekada razmišljao o tome da povrijediš sebe?

Djeca koja su traumatizovana, koja nemaju podršku okoline ili koja ne povjeravaju bliskim ljudima da trpe nasilje, mogu imati samoubilačke ideje. Nažalost, postoje situacije kada su djeca ostvarila te samoubilačke namjere. Kada vam se obrati dijete koje trpi nasilje, vidno izmijenjenog ponašanja, pitajte ga da li je razmišljalo da povrijedi sebe/naudi sebi. TO NEĆE dodatno pogurati vašeg sagovornika u pravcu izvršenja suicidalne namjere. Takođe, NEĆE ga podstaći da razmišlja o tome, ako do tada nije imao samoubilačke misli. Naprotiv, postavljanjem ovakvog pitanja, otvorćete prostor za razgovor o osjećanjima i brigama. Ukoliko potvrdno odgovori na vaše pitanje, vaša obaveza je da obavijestite stručna lica – psihologa, psihijatra – kako bi što prije intervenisali. U tom slučaju, uputite sagovornika da taj dio razgovora morate povjeriti stručnom licu koje će mu pružiti neophodnu pomoć. Ponudite sagovorniku da, ukoliko želi, ostanete uz njega dok bude razgovarao sa stručnim licem.

PSIHOLOŠKA POMOĆ



Kako će osoba reagovati na određenu situaciju, kako će upotrijebiti neki od mehanizama zaštite ili prevladavanja, zavisi od individualnih razlika i kapaciteta da se s nepoznatim ili neprijatnim situacijama nosi, pa će tako neko imati umjerene, neko burne reakcije, a neko će naizgled ostati „zaleđen i bez emocije“. Najčešće reakcije na stresne situacije jesu zbunjenost, dezorijentisanost, strah, povlačenje, anksioznost, depresivnost, ljutnja. Neka istraživanja su pokazala da ljudi u različitim životnim fazama koriste pretežno iste mehanizme prevazilaženja stresa. Neko koristi kogniciju (mišljenje), što podrazumijeva

prikupljanje podataka, rješavanje problema unutrašnjim dijalogom ili razgovorom s drugima. Neko je usmjeren na tjelesne vježbe kao način prevladavanja stresa, dok pojedini koriste emocionalne (plač, smijeh, humor), ili kreativne načine prevazilaženja (crtanje, čitanje, pisanje).

Ne postoje „bolji“ i „lošiji“ načini prevazilaženja stresnih situacija, dok god daju željene rezultate i ni na koji način nijesu štetni po osobu ili njeno okruženje!

Način na koji osoba reaguje zavisi od mnoštva faktora, kao što su:

- Priroda i intenzitet neprijatnog događaja.
- Iskustvo s ranijim uznemirujućim događajima.
- Podrška koju dobijaju od bliskih ljudi i zajednice.
- Fizičko zdravlje.
- Starost (djeca različitog uzrasta različito reaguju).

Veliki broj ljudi, nakon pretrpljenog traumatičnog iskustva, uspije da mobilise svoje lične i druge resurse i ne zahtijeva pružanje stručne podrške i pomoći. Ipak, neke osobe, iz različitih razloga, mogu zahtijevati dodatnu podršku prilikom prevazilaženja stresnih ili traumatizujućih iskustava.

Šta je psihološka prva pomoć i kome je namijenjena?

Psihološka prva pomoć (PPP) podrazumijeva empatsku, podržavajuću pomoć osobi u potrebi.

Psihološka pomoć obuhvata:

- Pružanje pomoći i podrške;
- Fizičko prisustvo – „biti tu“;
- Davanje adekvatnih informacija;
- Aktivno slušanje, ali bez insistiranja da osoba govori;
- Ohrabrivanje i smirivanje;
- Upućivanje na druge, stručne izvore podrške i pomoći;
- Ponovno uspostavljanje ili izgrađivanje mreže socijalne podrške.

(Dijete koje trpi nasilje se često povlači, prekida kontakte s društvom, zatvara se pred porodicom i bliskim prijateljima. Ponovno uspostavljanje mreže socijalne podrške znači ohrabrivanje djeteta da postepeno obnavlja izgubljene kontakte s bliskim osobama ili ohrabrivanje da u trenutku kada je spremno podijeli s onima koje doživljava bliskim.)

Prva psihološka pomoć nije nešto što mogu pružiti samo profesionalci i ne podrazumijeva savjetodavni niti psihoterapijski rad. PPP ne iziskuje detaljan, niti dubinski razgovor o događaju i analizi osjećanja i reakcija koje su posljedica događaja.

Pružanje psihološke pomoći uključuje faktore koji su najdjelotvorniji za postizanje trenutnog mobilisanja adekvatnih resursa osobe da realno sagleda situaciju i povraća povjerenje u sopstvene kapacitete i resurse da se s istom izbori. Kroz tehnike i vještine koje se u sklopu PPP pružaju, osoba gradi: osjećaj bezbjednosti, povjerenja u dobre namjere drugih, povezanosti sa svojim osjećanjima, informisanost o dostupnosti socijalne, fizičke i emocionalne podrške, osjećaj da je sposobna da psihološki „preživi“ i, uz empatijsku brigu drugog, pomogne sebi.

Psihološka prva pomoć koja se sprovodi u školama ima za cilj da smanji uznemirenost učenika, da im pomogne da uspostave emocionalnu ravnotežu i usmjeri učenike na korišćenje vještina adaptivnog suočavanja.

Psihološka prva pomoć na djelu

- Predstavite se osobi i kratko joj objasnite koja je vaša uloga („Ja sam Ana, tu sam da zajedno nađemo način .../ da ti pružim podršku /da pomognem da se osjećaš bolje/ da se smiriš/ da pomogneš sebi/ da bolje razumiješ situaciju u kojoj si/ da dobiješ informacije koje su ti potrebne...“);
- Pomozite osobi da se smiri govoreći polako i kratkim rečenicama, budite strpljivi dajući prostora tišini;
- Pronađite mirno i sigurno mjesto za razgovor;

- Pitajte osobu za njene potrebe („Šta bi ti pomoglo da se sada osjećaš bolje?“ ili „Šta ti je trenutno potrebno?“; Ako je zbunjena, ćuti, uplašena je i ne prepoznaje svoje potrebe, navedite joj opcije: „Da li želiš da sjedneš/popiješ vode?“, „Tu sam ako hoćeš da razgovaramo.“ – „Ako ne želiš, i to je potpuno u redu, ostaću pored tebe, ovdje si siguran/a.“);
- Dajte do znanja osobi da je slušate tako što ćete saosjećajno i blago klimnuti glavom, ili govoriti: „Slušam te“/„Tu sam“/„Razumijem“...;
- Budite strpljivi i smireni. Ne požurujte osobu. Ne prekidajte je dok govori, ne završavajte misli umjesto nje jer možete zaključiti pogrešno i propustiti priliku da zaista čujete i razumijete njen problem;
- Nekada je samo prisustvo (u tišini i bez razmjene riječi) ljekovito i djelotvorno jer šalje poruku osobi da nije sama, napuštena, neshvaćena niti odbaćena;
- Nastojte da pružite tačne informacije (Ukoliko ih ne posjedujete, recite: „Nijesam baš upućen, ali ću se potruditi da saznam što više o tome i nastojaću da ti javim ‘tada’ i ‘na taj način’...“);
- Uvažite tuđa osjećanja kroz izjave: „Jako mi je žao što si kroz to prošao/la“, „Mogu da zamislim koliko ti je teško“. Izbjegavajte da započnete rečenicu sa: „ZNAM kako se osjećaš“, jer to može biti okidač za gubitak kontakta i povjerenja ili burnu reakciju poput: „Ma, nemaš ti pojma kako je meni, niko ne zna kako mi je!“ ili slično. I, zaista, nikada ne možemo tačno znati kako se druga osoba osjeća u nekoj situaciji. Pažljivo birajte riječi i koristite formulacije poput: „Mogu da zamislim.../Mogu da razumijem.../Žao mi je što si kroz to prošao/la...“;
- Uputite osobu na načine rješavanja problema koje je koristila u prošlosti, a koji bi sada bili od pomoći. Ukoliko učenik nije u mogućnosti da navede neku od vještina suočavanja, onda zajedno pokušajte da osmislite neku od strategija koje bi bile bazirane na njegovim osobinama ili interesovanjima (duboko disanje, meditacija, razgovor, šetnja, čitanje, slikanje, slušanje muzike, trčanje...).



Veoma važan segment odnosa sa osobom koja je od vas zatražila pomoć jeste uspostavljanje povjerenja. Vaš zadatak je da poštujuete privatnost i da sadržaj razgovora čuvate u povjerenju. Poštujte osobu i pružite joj adekvatnu i dostojanstvenu pomoć, bez obzira na bilo koju različitost. Radite na tome da se oslobodite predrasuda, i nastojte da budete svjesni sopstvene pristrasnosti. Ukoliko osoba odbija pomoć, ne želi da razgovara, stavite joj do znanja da joj je vaša pomoć dostupna u bilo kom trenutku.

Šta NE RADITI

- Ne šaljite verbalne i neverbalne poruke da ste snažniji, moćniji ili na bilo koji način bolji od osobe koja je zatražila pomoć!
- Ne dajte lažna obećanja ili pogrešne informacije!
- Ne preuveličavajte svoje vještine!
- Ne osuđujte osobu zbog njenog ponašanja ili njenih osjećanja!
- Nikada ne tražite od osobe novac ili kontrausluge zato što joj pružate pomoć!

Ukoliko osoba ne želi razgovor, nemojte se nametati, nemojte insistirati ili vršiti pritisak da vam ispriča svoju priču. To je može odvratiti od toga da ostvari povjerenje, da se osjeti bezbjedno i podržano. Već pri prvom susretu stavite jasno do znanja da će sve o čemu budete razgovarali ostati među vama. U situacijama koje prevazilaze vaše vještine, kapacitete i kompetencije, u obavezi ste da osobu uputite na stručnu pomoć, te joj ponudite odgovarajuće kontakte i informacije o pojedincima ili službama koje joj stoje na raspolaganju. Ukoliko je neophodno da uključite pedagoško-psihološku službu, psihijatra, ljekara (u slučaju da se osoba javi s nekom vrstom tjelesne povrede), dajte osobi do znanja da ćete i u tim trenucima biti uz nju, ukoliko to želi, ili da ćete pozvati nekoga pored koga se osjeća bezbjedno i dobro.

Briga o sebi

Odgovorno pomaganje znači i brigu o sebi. Na vas, kao pomagača, može da utiče ono što ćete čuti i doživjeti tokom pružanja pomoći,

zato je važno da vodite računa o sopstvenom fizičkom i mentalnom blagostanju. Ukoliko vas sadržaji kojima budete izloženi uznemire, ne oklijevajte da i sami potražite odgovarajuću podršku. Nekada će razgovor sa vršnjacima biti dovoljan da se nelagodnost smanji. Naravno, ovo podrazumijeva da govorite o sopstvenom doživljaju, osjećanjima i mislima, **uz obavezu čuvanja tajnosti i povjerljivosti informacija** koje imate o osobi, čija vas je priča uznemirila.

Ukoliko primijetite da ste razdražljivi, potišteni, imate problema sa spavanjem, koncentracijom, ishranom ili niste više u mogućnosti da učestvujete u aktivnostima koje su vam do tada predstavljale zadovoljstvo, obratite se ljekaru, psihologu ili psihijatru kako biste dobili adekvatnu i stručnu podršku.

Kako biste lakše upravljali stresom, treba da se pridržavate zdravih životnih navika. Vodite računa o svojim fizičkim, emocionalnim i socijalnim potrebama. Odvojite vrijeme za redovnu i uravnoteženu ishranu, odmor i relaksaciju.

Brinite o sebi da biste mogli da brinete o drugima. To nije znak slabosti već zrelog i odgovornog ophođenja prema sopstvenim i tuđim potrebama!

Odajte sebi priznanje za to što radite ili što se učinili za nekoga! Osvrnite se na ono što ste dobro uradili. Tražite pomoć od supervizora kako biste unaprijedili svoje vještine.

U redu je da prihvatite svoje ograničene mogućnosti kada je pružanje psihološke pomoći u pitanju. Budite zadovoljni onim što ste postigli, vremenom, naporima i trudom koji ste uložili, kao i iskrenim, humanim motivima zbog kojih ste se uopšte našli u ulozi vršnjačkog pomagača.

Kako i kada da okončate pružanje prve psihološke pomoći?

To zavisi od situacije, vaše uloge i potreba osobe kojoj pružate pomoć. Oslonite se na objektivnu procjenu situacije, osobe i vaših potreba. Kada situacija dozvoljava, objasnite osobi da odlazite, ali da neće ostati sama, te da će umjesto vas doći druga osoba iz tima, koja će se u istoj mjeri založiti za njenu dobrobit. Naglasite da je nećete ostaviti samu dok čekate drugog pomagača. Upoznajte osobu s novim pomagačem i pri odlasku se kulturno i saosjećajno pozdravite.

SOCIJALNE VJEŠTINE



Socijalne vještine su naučena socijalna ponašanja koja su pod kontrolom pojedinca, a određena su društvenom situacijom i usmjerena ka postizanju određenog cilja.

Socijalne vještine su specifična verbalna i neverbalna ponašanja koja se usvajaju učenjem, a pod uticajem su ličnih karakteristika i društvenih/ socijalnih obilježja.

Razvijenost socijalnih vještina pomaže pri uspostavljanju i održavanju odnosa, te uz pomoć njih lakše razumijemo sebe i druge.

Osobe koje nemaju razvijene socijalne vještine u većem su riziku od nastanka problema prilagođavanja u socijalnim situacijama. Ove osobe nemaju adekvatne načine suočavanja s teškim životnim situacijama, pa mogu reagovati agresivno ili bijegom od problema. U povećanom su riziku od problema mentalnog zdravlja i problema ponašanja.

Socijalno vješti pojedinci koriste kompromis, uvjeravanje, opuštanje, humor i druge odgovarajuće strategije, koje ne samo da olakšavaju prihvatanje nove, nepoznate situacije, već doprinose samopoštovanju uz očuvanje dobre komunikacije s drugima.

Socijalne vještine:

1. Samopredstavljajanje
2. Aktivno slušanje
3. Empatija
4. Asertivna komunikacija
5. Kontrola ljutnje
6. Prepoznavanje i izražavanje emocija
7. Davanje i primanje komplimenata

1. Samopredstavljajanje

Samopredstavljajanje – nastojanje da verbalnim i neverbalnim signalima utičemo na to kako nas drugi ljudi vide, kakav javni imidž i utisak ostavljamo.

Načini samopredstavljanja mogu biti:

- Agresivno samopredstavljanje – najčešće je u ulozi zastrašivanja drugih i prikazivanja vlastite snage;
- Odbrambeno samopredstavljanje – ima funkciju izazivanja osjećaja samilosti i saosjećanja;
- Asertivno samopredstavljanje – potpomaže kreiranju pozitivne slike o sebi i dobrih odnosa.

Većina ljudi ne razmišlja o tome kako se predstavlja drugima, odnosno kakvu sliku o sebi stvara i šta time postiže. Međutim, ova vještina je veoma važna u situacijama u kojima imate samo jednu priliku da ostavite dobar utisak o sebi. Pružanje psihološke pomoći i podrške je upravo jedna od njih. Način na koji pristupite osobi odrediće vašu dalju komunikaciju i odnos. Na osnovu prvog utiska osoba se u vašem prisustvu može osjetiti prihvaćenom i sigurnom ili vas može doživjeti kao osobu u koju ne može imati povjerenja te odustati od traženja podrške.

2. Aktivno slušanje

Aktivno slušanje znači usmjeriti pažnju na ono što osoba govori i osjeća, te uzvraćati verbalnim i neverbalnim signalima da smo razumjeli njene riječi, ali i emocije. Aktivno slušanje uključuje prepoznavanje emocija i potreba sagovornika.

Često smo skloni da tokom razgovora pretpostavimo šta će sagovornik da nam kaže. Ne činite to. To može dovesti do problema u komunikaciji, odnosno do iskrivljenih poruka. Razmišljajte o onome što vam sagovornik priča, pitajte ga da li ste ga dobro razumjeli. Ukoliko vam neki dio priče nije jasan, ponovite ga, stavite sagovorniku do znanja da nastojite da „uđete u njegove cipele“. Pažnja i koncentracija treba da budu usmjerene na priču koju osoba iznosi – nastojte da se riješite svih mogućih distrakcija (buke, telefona, upada drugih ljudi u prostoriju...).

Osnovni elementi za unapređivanje aktivnog slušanja su:

- Parafraziranje

- Razumijevanje
- Izbjegavanje prekidanja
- Neverbalni kontakt
- Sumiranje.



Parafraziranje je ponavljanje onoga što je rečeno, tj. što ste čuli od sagovornika, ali sada svojim riječima. Efekat može biti višestruk, ali najvažnije je da sagovornik dobije potvrdu da ga slušate, kao i da mu pomazete da postane svjestan svojih misli i osjećanja, ili da ih bolje razumije i prihvati.

Osjećanja i misli sagovornika treba prihvatiti bez osude, čak i onda kada se ona kose s vašim načinom razmišljanja. Ukoliko procijenite da je važno konfrontirati osobu ili joj ukazati na pogrešna uvjerenja, uradite to pažljivo i nenametljivo postavljajući otvorena pitanja: „Zašto misliš...“, „Kako ti to vidiš...“, „Zbog čega vjeruješ da...“, ne biste li naveli osobu da sama uvidi iracionalnost svojih stavova ili razmišljanja. Ne postavljajte zatvorena pitanja kojima prisiljavate osobu na kratke odgovore tipa: „Da“ ili „Ne“. (Izuzetak su visoko stresne ili rizične situacije, kada je važno da dobijete kratke i direktne odgovore u cilju brze reakcije. Pružanje podrške nastupa kasnije, nakon što su svi akteri nasilja bezbjedni i fizički zbrinuti.)

Neverbalni kontakt podrazumijeva kontakt očima, ali koji nije previše upadljiv, sjedenje na odgovarajućem odstojanju, ni previše blizu ni previše daleko. Preblizu može predstavljati neugodnost za sagovornika, a predaleko može odati utisak distance, nezainteresovanosti i teškoće pri uspostavljanju odnosa povjerenja. Potrudite se da ne sjedite prekrštenih ruku i nogu, da ne vrtite predmete kroz ruke, ne cupkate nogama i slično. Fizički kontakt može biti poželjan samo uz pristanak osobe. Sasvim je prihvatljivo da pitate da li je u redu da osobu uhvatite za ruku ili rame, da je zagrlite i slično.

Sumiranje znači istaći glavne stavke u razgovoru. Ovo pomaže osobi da razumije suštinu, bolje shvati cjelokupnu situaciju i lakše prepozna dalje pravce djelovanja.

3. Empatija

Empatija je uživanje u emocionalno doživljavanje, mišljenje i ponašanje drugih ljudi. Empatija ili suosjećanje je socijalna vještina kojom pokazujemo da razumijemo kako se druga osoba osjeća. Da bismo pravilno mogli da suosjećamo s nekim, moramo znati da pravilno prepoznamo ne samo tuđa, već i sopstvena osjećanja.

Empatija nije sažaljenje, već suosjećanje!

4. Asertivna komunikacija

Asertivni stil komunikacije podrazumijeva istovremeno poštovanje sebe i drugog, građenje kvalitetnih odnosa bez pasivnog ponašanja i bez zauzimanja za sebe na agresivan način.

Asertivna komunikacija obuhvata:

- Aktivno slušanje;
- Poštovanje sebe i drugih;
- Jasno, konkretno i direktno izražavanje – bez okolišanja;
- Kritikovanje ponašanja uz uvažavanje ličnosti;
- Zna da pohvali druge;
- Preuzimanje odgovornosti;
- Spremnost da se izvini;
- Iskazivanje svojih očekivanja i osjećanja uz uvažavanje tuđih;
- Tolerisanje neprijatnosti.

5. Kontrola ljutnje

Ljutnja je jedna od osnovnih emocija koja ima svoju funkciju. Javlja se kada se osjećamo frustrirano, zaključeno, osuđeno, kada se nađemo u neugodnoj ili povređujućoj situaciji. U redu je ljutiti se – ali ljutiti se na pravu osobu, u pravo vrijeme i na pravi način.

Neke strategije kontrole ljutnje: broj do 10; nauči vježbe dubokog disanja; nabroj pet stvari koje možeš da vidiš, čuješ, namirišeš, dodirneš oko sebe (vježbe svjesnosti – mindfulness); steži gumu ili lopticu; treniraj redovno...

6. Prepoznavanje i izražavanje emocija

Emocije predstavljaju doživljaj fizioloških promjena u organizmu koje se dešavaju u određenoj situaciji i pokreću na određeno ponašanje. Osnovnih emocija ima šest i to su: strah, radost, tuga, ljutnja, iznenađenje i gađenje. Od ovih šest emocija grade se kompleksnije ili složenije emocije (depresija, tjeskoba, uzbuđenje, bijes, euforija, neprijateljstvo).

* Fiziološka komponenta

Različite emocije se osjećaju na različitim mjestima u tijelu. Anksioznost najčešće osjećamo kao grčenje stomaka, strah kao jako lupanje srca, a tugu u grudima.

* Ponašajna komponenta

Ovaj aspekt emocija najprije uočavamo. Svakodnevno, kroz ponašanja i ekspresije lica, razaznajemo emocije drugih ljudi, i znamo kako se ko osjeća sudeći po ponašanju. Npr., tužne osobe su snuždene, ne kreću se mnogo, imaju pognuti položaj tijela. Važno je prepoznavati osjećanja kako bismo drugog bolje razumjeli i pružili mu pomoć.



7. Davanje i primanje komplimenata

Dobar kompliment, koji je upućen pravoj osobi u pravo vrijeme, čini komunikaciju uspješnijom. Kada dajete komplimente, važno je biti određen, odnosno ne pretjerivati.

Ono što je veoma važno kod pružanja psihološke pomoći jeste prepoznavanje pozitivnog razmišljanja ili pozitivnih ponašanja osobe koja je u potrebi, a koja su u vezi sa kritičnom situacijom. Kada ih primijetite, istaknite ih, uputite joj pohvalu, odajte priznanje za snagu da o tome govori ili pohvalu za način na koji razmišlja ili se nosi s neprijatnim osjećanjima.

ŠKOLSKI ETOS



Pojam etosa predstavlja skup pojedinačnih stavova i povezanih uvjerenja o tome kako djeca treba da se ponašaju jedni prema drugima. Škole se značajno razlikuju po količini nasilja koje se dešava unutar njih. Da etos škole zaista pravi razliku, govori i činjenica da se škole razlikuju u pokazateljima stavova djece prema nasilju, kao i u njihovim stavovima prema djeci koja trpe nasilje. Ovo je posebno izraženo među dječacima, pa je pronađeno da neke škole imaju relativno visok procenat djece koja obožavaju one koji vrše nasilje i preziru djecu koja trpe nasilje.

U izgradnji školskog etosa jednake zasluge imaju nastavnici, kao i đaci. Istraživanja su pokazala da nastavnici imaju pozitivan stav kada je u pitanju prijava vršnjačkog nasilja. Iako nastavnici imaju podržavajući stav prema djeci koja trpe nasilje, u praksi se pokazalo da su osuđenički nastrojeni prema djeci koja vrše nasilje. Ovo je jedna od karika u lancu školskog etosa koja se mora mijenjati. Djeca koja vrše nasilje su takođe u određenoj vrsti potrebe kao što su i djeca koja trpe nasilje. Svrha svakako nije opravdanje niti minimiziranje nasilničkog ponašanja.

Kada su nastavnici pitani o ličnim mogućnostima da efikasno postupaju u stvarnim slučajevima vršnjačkog nasilja, iznenađujuće veliki broj (jedan od tri) se složio sa tvrdnjom „vršioci nasilja me čine uplašenim“, a prilično mnogo njih (jedan od pet) smatrao je da bi neko drugi, a ne oni, trebalo da se bavi time – direktor, psiholog, koordinatori, ali ne i nastavnik u učionici.

Kroz izmjenu školskog etosa i promjenu stavova i uvjerenja unutar škole, utiče se na poboljšanje stanja svih aktera nasilja.

Roditelji imaju svoju ulogu u kreiranju školskog etosa i smatraju se važnim partnerima koji će podržati promjene prema stavovima o vršnjačkom nasilju kroz saradnju sa školskim službama, ali i osnaživanje odnosa bliskosti i povjerenja sa svojom djecom. Roditelji generalno smatraju da je vršnjačko nasilje apsolutno nepoželjna praksa koju treba zaustaviti. Kada roditelj ima dijete koje trpi vršnjačko nasilje, stav je često izražen kroz bijes i ogorčenje. Takav roditelj često izražava mnogo veću odlučnost u vezi s tim da nasilje treba biti prekinuto.

Promjena školskog etosa

Promjena školskog etosa kreće od promjena stavova učenika i nastavnika o vršnjačkom nasilju i promjena stavova o sigurnosti koju mogu da očekuju kada prijave nasilje.

Veliki broj učenika smatra da nastavnici nijesu u mogućnosti da spriječe maltretiranje ili su nezainteresovani. Različite vrste nasilja nose sa sobom različite situacije i okolnosti koje nekada nije lako riješiti, i kojima treba pristupiti s više strana, koristeći različite metode i strategije. Zbog različitih (više ili manje objektivnih) prepreka, kasnog prepoznavanja i reagovanja, djeca koja vrše nasilje mogu biti ohrabrena, dok trpioci nasilja učvršćuju osjećanje bespomoćnosti.

Osnovni preduslovi za mijenjanje etosa jesu:

- Priznanje školske zajednice da nasilje u školi postoji;
- Rašireno i prihvaćeno uvjerenje da viktimizacija može imati ozbiljne posljedice;
- Uvođenje novih politika koje će imati pozitivan ishod kada je riječ o smanjenju problema u školi.

Kroz interakciju sa vršnjacima saznajte kakvi su njihovi stavovi po pitanju nasilja u školi, kakve su njihove ideje za sprečavanje nasilja. Izdvojte one učenike za koje procijenite da će podržati vaša zalaganja da dođe do promjene percepcije nasilja u školi. Zajedno razmotrite strategije koje će pomoći da se na nivou škole organizuju različite strategije i aktivnosti.

STRATEGIJE ZA PROMJENU ŠKOLSKOG ETOSA

Sljedeće aktivnosti mogu biti sprovedene od strane učenika koji su prošli obuku nastavnika i ostalih zaposlenih, kako bi se pojačao efekat planiranih aktivnosti.

Ukoliko želite da primijenite bilo koju od sljedećih opcija ili osmislite neku svoju, uvijek je dobro zatražiti mišljenje učenika škole, kroz upitnik. Najbolje oko ¼ učenika, od ukupnog broja u školi, iz različitih razreda, kako biste imali adekvatne informacije po pitanju aktivnosti koju želite da sprovedete.

• **Javna debata, na nivou škole ili u odjeljenjima**

Sagledavanje „vršnjačkog nasilja“ kao društvenog problema u kontekstu drugih sličnih problema o kojima se sada raspravlja u zajednici. Ovo može postaviti okvir za relativno objektivnu raspravu. Pružite materijal studije slučaja ili primjere koji mogu ilustrovati šta se sve podrazumijeva pod pojmom „vršnjačko nasilje“. Pitajte učenike za mišljenje o sljedećim segmentima: Zašto se dešava vršnjačko nasilje? Kakve posljedice ima? Koje stvari rade djeca koja vrše nasilje? Šta mogu učiniti učenici koji trpe nasilje? Kako se može zaustaviti vršnjačko nasilje?

Ukoliko je moguće, potrebno je neutralno prikupljanje mišljenja, bez optuživanja ili napada na određene tačke gledišta. Uloga nastavnika ovdje nije da predloži pravila. Mnogo je bolje ako proizilaze spontano, iz rasprave u razredu – uz ohrabrivanje nastavnika. Različita mišljenja unutar grupe treba iskoristiti kako bi se došlo do zajedničkih rješenja. Važno je dovesti raspravu do konstruktivnog i pozitivnog kraja. Primjer takvog događaja, koji može proizaći iz diskusija u učionici, pružio je švedski psiholog Dan Olweus, kroz svoj rad sa skandinavskom djecom. On je predložio da ova pravila mogu biti formulisana i dogovorena od strane cijelog razreda ili škole.

1. Nećemo maltretirati druge đake
2. Pokušaćemo da pomognemo učenicima koji trpe nasilje
3. Potrudićemo se da uključimo djecu koja se izoluju i/ili osamljuju

- **Predstave ili prikazivanje filmova sa temom vršnjačkog nasilja**

Predstaviti svaku ulogu u nasilju i potruditi se da na autentičan način prikažete posljedice po svaku od navedenih uloga, kako biste probudili i razvijali empatiju kod učenika.

Ovaj metod može biti primijenjen na nivou škole ili posebno u odjeljenjima, gdje ga može moderirati nastavnik, ali može biti u potpunosti izveden od strane učenika. Ovo je, po pravilu, lakše izvesti s mlađim učenicima. Uloge moraju biti oblikovane tako da priča bude pozitivna. Uspješna igra uloga može stvoriti neuobičajeni stepen angažovanosti, jer učenici unose nešto iz svog sopstvenog života u nju i sve više voljno daju informacije o tome što se dešava u njihovoj školi. Naknadne diskusije mogu biti vrlo otkrivajuće i pružiti idealnu priliku za konstruktivno sagledavanje problema.

- **Radionica o vrijednostima**

Organizujte radionicu koja će podsticati razgovor o vrijednostima unutar škole. Postavite pitanja poput: „Koje vrijednosti su nam važne kao školskoj zajednici?“ Radite na zajedničkom definisanju prioriteta i osnaživanju tih vrijednosti među svim učenicima. Izgradite stav da je svako odstupanje od vrijednosti, na neki način, odstupanje od pravilnog ponašanja u školi. Na ovaj način će biti više pozitivnih primjera ponašanja u školi.

- **Pozitivna kampanja**

Pokretanje kampanje koja promoviše ljubaznost, poštovanje i podršku među učenicima. Postavljanje plakata, organizacija takmičenja ili školskih događaja koji podstiču pozitivno ponašanje. Ovo je jako širok pojam, koji može biti razdvojen na više cjelina, od kojih svaka ima svoj pozitivan efekat na ponašanje u školi.

- **Program mentorstva**

Implementiranje programa mentorskog sistema, u kojem stariji učenici mentorišu mlađe. Ovo jača osjećaj zajedništva i pomaže novim učenicima da se brže integrišu u školsku sredinu.

- **Školski Etički odbor**

Formiranje etičkog odbora koji čine učenici, nastavnici i roditelji. Ovaj odbor može razmatrati i predlagati etičke smjernice i akcije kako bi unaprijedili moralnu klimu u školi.

- **Projekti solidarnosti**

Što su djeca kooperativnija u odnosima s drugima, manje će biti vršnjačkog nasilja. Iniciranja projekata solidarnosti i volontiranja u zajednici. Rad u zajednici jača osjećaj odgovornosti i pomaže u izgradnji pozitivnog školskog duha.

Da bi postojala saradnja, moraju postojati zajednički ciljevi, kojima su sve strane posvećene. U projektima solidarnosti učenici rade zajedno kako bi postigli zajedničke ciljeve. Učenici teže ishodima koji su korisni za sve uključene. Oni su posvećeni dobrobiti i uspjehu svakog pojedinca, kao i svom vlastitom.

Škola može povećati kooperativnost u mjeri u kojoj može pružiti iskustva u kojima se kooperativno ponašanje nagrađuje.

Od većeg značaja je organizovanje situacija u kojima učenici zajedno rade na problemu – rješenje koje koristi svim članovima.

Proces ima sljedeće korake:

1. Formiranje grupe za rješavanje problema
2. Brainstorming kako bi se pronašla moguća rješenja
3. Istraživanje problema kroz prikupljanje relevantnih podataka
4. Identifikaciju uzroka
5. Predlaganje rješenja
6. Predstavljanje rješenja radi procjene daljih koraka i upravljanja
7. Praćenje i procjena rezultata.

Jedan od krugova može biti „Uprava” – koja bi se sastojala od starijih učenika, roditelja ili nastavnog osoblja. Kada se postigne i procijeni ishod, problem se može ponovo razmotriti od strane „uprave” ili možda druge grupe, koja će tražiti nova i bolja rješenja ili poboljšanja.

- **Trening socijalnih vještina – opisan ranije u Priručniku**

- **Razgovori o raznolikosti**

Organizovanje debata i radionica o raznolikosti s ciljem promocije poštovanja prema različitostima među učenicima. Aktivnosti mogu uključivati priče, predavanja ili panel-diskusije.

- **Otvorenost za povratne informacije**

Postavljanje mehanizama za otvorenu komunikaciju i povratne infor-

macije od učenika, nastavnika i roditelja. Ovo omogućava zajednici da se aktivno uključi u oblikovanje i poboljšanje školskog etosa. Ova aktivnost se može sprovoditi kroz javno prikupljanje informacija za učenike, ali može biti obezbijeđeno i anonimno prikupljanje (socijalne mreže, kutija u holu škole...).

- **Program medijacije**

Implementirajte program medijacije za rješavanje konflikata među učenicima. Ovo pomaže u izgradnji vještina rješavanja konflikata i održava mirnu klimu u školi. Razmotriti opcije kroz upitnike, dozvoliti učenicima da se izjasne na koji način bi bilo najbolje organizovati medijaciju, **kako bi proces bio učinkovit za sve uključene strane**. U ovaj proces je poželjno uključiti nastavnike, ali uz dobar pristup može biti organizovano samostalno od strane učenika.

- **Kulturni događaji**

Organizujte kulturne događaje koji slave različite aspekte školske zajednice, bilo da se radi o umjetničkim izložbama, muzičkim koncertima ili sportskim takmičenjima.

- **Promjena školske politike po pitanju vršnjačkog nasilja**

Napraviti jasne smjernice u pogledu vršnjačkog nasilja. Ovo predstavlja dugoročniji proces, gdje aktivnu ulogu preuzimaju, pored učenika, i nastavnici, psihološko-pedagoška služba, kao i menadžment škole.

Nakon sprovođenja strategija kojima ćete doprinijeti promjeni školskog etosa, postepeno ćete uočavati rezultate rada. Efekti koje možete očekivati svakako da će biti višestruki, ali najvažniji među važnim biće **SUZBIJANJE KOLIČINE I UČESTALOSTI JAVLJANJA VRŠNJAČKOG NASILJA**. Osim toga, kroz vaše djelovanje normalizovaće se traženje pomoći, prijava nasilja, proširiće se mreža podrške koja će biti potpora akterima nasilja da iz neprijatnih i traumatizujućih situacija izađu osnaženi. Kroz strategije gdje ćete uključiti i prepoznati vršioci nasilja, doprinijecete njihovoj socijalizaciji, pomoći ćete im da okrenu destruktivne impulse u korisna ponašnja i djelovanja, čime će popraviti onu do tada sakrivenu, a duboko narušenu sliku o sebi.

**HVALA VAM ŠTO STE DIO OVE PRIČE!
VI STE PROMJENA KOJA SE UPRAVO DEŠAVA!**



Reference

- Baier, Dirk, et al. "Consequences of bullying on adolescents' mental health in Germany: Comparing face-to-face bullying and cyberbullying." *Journal of Child and Family Studies* 28 (2019): 2347-2357.
- Omoniyi, M. "Bullying in schools: psychological implications and counselling interventions." *Journal of Education and Practice* 4.8 (2013): 2222-1735.
- Montes, Álvaro, et al. "Estimating the psychological harm consequence of bullying victimization: a meta-analytic review for forensic evaluation." *International journal of environmental research and public health* 19.21 (2022): 13852.
- Olweus, Dan, Mona E. Solberg, and Kyrre Breivik. "Long-term school-level effects of the Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)." *Scandinavian journal of psychology* 61.1 (2020): 108-116.
- Rigby, Ken. "Consequences of bullying in schools." *The Canadian journal of psychiatry* 48.9 (2003): 583-590.
- E Field, Julaine, Joseph D Wehrman, and Monica S Yoo. "Helping the weeping, worried, and willful: Psychological first aid for primary and secondary students." (2017).
- World Health Organization. *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*. World Health Organization, 2013.
- Psihološka prva pomoć: Vodič za terenske radnike, Crveni krst Srbije 2017.
- De Wet, Corene. "Free State educators' experiences and recognition of bullying at schools." *South African journal of education* 26.1 (2006): 61-73.
- Blahutková, Marie, and Michal Charvát. "Bullying in schools." *Schools and Health*, 21 (3) 141 (2008): 147.
- Olweus, Dan, and Susan P. Limber. "The Olweus bullying prevention program: Implementation and evaluation over two decades." *Handbook of bullying in schools*. Routledge, 2009. 377-399.
- Rigby, Ken. "Consequences of bullying in schools." *The Canadian journal of psychiatry* 48.9 (2003): 583-590.
- Smith, Peter K., and Paul Brain. "Bullying in schools: Lessons from two decades of research." *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression* 26.1 (2000): 1-9.
- Faas, Daniel, Aimee Smith, and Merike Darmody. "Between ethos and practice: are Ireland's new multi-denominational primary schools equal and inclusive?." *Compare: A Journal of Comparative and International Education* 49.4 (2019): 602-618.
- Hymel, Shelley, and Susan M. Swearer. "Four decades of research on school bullying: An introduction." *American Psychologist* 70.4 (2015): 293.
- Rigby, Ken. *Bullying in schools and what to do about it: Revised and updated*. Acer Press, 2007.
- Smith, David. "School Ethos: a process for eliciting the views of pupils." *Pastoral care in education* 16.1 (1998): 3-10.
- Olweus, Dan, Susan P. Limber, and Kyrre Breivik. "Addressing specific forms of bullying: A large-scale evaluation of the Olweus bullying prevention program." *International Journal of Bullying Prevention* 1 (2019): 70-84.
- Donnelly, Caitlin. "In pursuit of school ethos." *British journal of educational studies* 48.2 (2000): 134-154.
- Glover, Derek, and Marianne Coleman. "School culture, climate and ethos: interchangeable or distinctive concepts?." *Journal of in-service education* 31.2 (2005): 251-272.
- Ann Hatton, Lucy. "Disciplinary exclusion: the influence of school ethos." *Emotional and behavioural difficulties* 18.2 (2013): 155-178.
- Graham, Archie. "Revisiting school ethos: The student voice." *School leadership & management* 32.4 (2012): 341-354.
- Olweus, Dan, and Susan P. Limber. "Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program." *American journal of Orthopsychiatry* 80.1 (2010): 124.
- Olweus, Dan. "School bullying: Development and some important challenges." *Annual review of clinical psychology* 9 (2013): 751-780.



Ovaj projekat finansira Ambasada SAD u Podgorici. Mišljenja, nalazi, zaključci ili preporuke koji su ovdje izneseni su stav autora i ne odražavaju nužno stav Stejt dipartmenta/Vlade SAD.