



# **ZAŠTO BAŠ MENI?**

**o nasilju nad i među djecom**

# ZAŠTO SU NEKA DJECA TUŽNA?

Većina odraslih je ljubazna i puna ljubavi prema djeci, za djecu se brinu i prema njima su nježni. Ipak, ponekad vas odrasli mogu i povrijediti ili činiti stvari zbog kojih se možete osjećati loše, kao na primjer:

- Nanositi fizičke ozlijede (npr. tući vas, udarati nogom, kuhačom ili šakama)
- Učestalo vam govoriti ružne i uvredljive riječi
- Ostavljati vas same kod kuće ili vam ne davati dovoljno hrane
- Dodirivati vas na način da se osjećate nesretno ili uznemireno, govoreći da se radi o igri ili da je to vaša tajna

Kada se odrasla osoba tako ponaša prema vama, to se naziva zlostavljanjem. Zlostavljanje i zanemarivanje nije povremena ljutnja roditelja ili povremena zabrana neke aktivnosti, kad se roditelji osjećaju ljuto, pa vam zabrane izlaske, računalo ili na vas podignu glas. Nekada se roditelji boje za vas i žele vas zaštititi od opasnosti pa podignu glas na vas (npr. pretrčavanje ulice). Iako vas možda ljuti kada vam roditelji ograniče korištenje računala ili izlaske, to nije zlostavljanje već potreba vaših roditelja da postave granice. Ako se prema vama ne ponašaju nasilno i ako je ukidanje određenih privilegija (poput igranja na dvorištu ili gledanja omiljene serije tog dana) konstruktivno i služi tome da vas nečemu nauči, vaši roditelji samo provode ono što je njihova odgovornost - a to je vaš odgoj.

Kada pričamo o zlostavljanju, znači da se odrasla osoba većinu vremena prema vama odnosi loše pa se osjećate nevoljeno i često vam se čini da vaši osjećaji nisu važni.

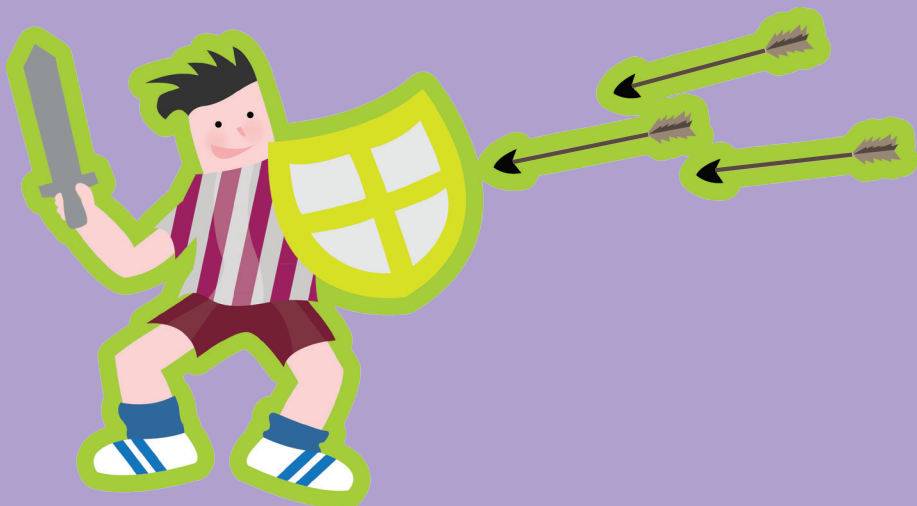
Odrasla osoba koja se loše ponaša prema vama može biti osoba koju poznajete ili potpuni stranac, ali to ne znači da vas itko ima pravo povrijediti i činiti vas nesretnim, bez obzira ima li s vama bliskiji odnos ili ne.

## ZLOSTAVLJANJE I KAKO SE OBRANITI...

Postoji nekoliko vrsta zlostavljanja koje vam se mogu dogoditi, a zovu se zanemarivanje, fizičko, emocionalno te seksualno zlostavljanje, nasilje među vršnjacima (bullying) ili elektroničko nasilje (cyberbullying). Zlostavljanjem se smatra i svjedočenje nasilju u obitelji tj. kada se primjerice mama i tata tuku ili često svađaju, a vi to stalno gledate.

**Najvažnije je da znate da to nije u redu!**

Ukoliko se vama (ili nekom djetetu koje poznajete) događa bilo kakav oblik zlostavljanja, jako je važno da razgovarate s nekom odraslom osobom od povjerenja (roditelji, neki član obitelji, psiholog, pedagog u školi...) i zatražite pomoć. **Djecu nikada ne treba zlostavljati!**



I važno je da:

- Ne mislite da se nasilje događa samo vama– nažalost, događa se mnogima bez obzira gdje žive (selo ili grad) i koliko novaca imaju
- Ne ignorirajte problem – na taj način neće nestati
- Znete da niste krivi za zlostavljanje!

## ZANEMARIVANJE

*Ivan (9) živi s mamom i tatom. Ponekad mu nije lako napisati zadaću, osobito iz matematike, ali mu roditelji ne žele pomoći. Često je gladan u školi jer mu mama ne da džeparac, a doma nikada nema hrane koju bi mogao ponijeti sa sobom u školu. Osim toga, često u školi sjedi u teniscama s rupom i radi toga mu noge budu mokre kada pada kiša. On zna da tata i mama imaju dovoljno novaca za hranu i tenisice, ali često troše na kladionicu i kažu mu da nemaju novaca za njegove gluposti. Često je i osamljen jer se srami pričati s drugom djecom, svi imaju ljepšu odjeću i novac za hranu, a i bolji su učenici od njega jer im netko može pomoći dok uče ili pišu*



*zadaću. Tata i mama se nimalo ne trude da prestanu trošiti novac na oklade i da mu pomognu iako uvijek govore da će prestati s kladenjem.*

## **Što je zanemarivanje?**

Zanemarivanje je kada se roditelji ili druge važne odrasle osobe ne brinu za vas kako treba. Neka djeca koju roditelji zanemaruju mogu izgledati iscrpljeno, zapušteno, gladno i mršavo s podočnjacima, baš kao da se nitko o njima ne brine i kao da im se ne pokazuje da su željena i voljena.

Moguće je da ste zanemareni ako:

- Nemate dovoljno hrane i pića
- Nemate dovoljno tople odjeće ili cipela (ili vam je obuća i odjeća izderana i prljava)
- Predugo vas ostavljaju samog/samu doma
- Ako se sami brinete za braću i sestre bez pomoći odraslih duže vrijeme, posebno preko noći
- Prisiljeni ste spavati na hladnom i neudobnom mjestu
- Nitko ne brine za vas kada se razbolite ili ozlijedite (ne vode vas liječniku)
- Vas nisu upisali u školu

## **Što možete učiniti da se zaštitite?**

Djeca su često zabrinuta i pitaju se što će biti s njima ili njihovom braćom i sestrama ako se povjere nekome, no vrlo je važno znati da su odrasle osobe dužne pomoći svakom djetetu u nekoj teškoj situaciji. Postoje stručne osobe koje će najbolje znati treba li roditeljima pomoći da se brinu za vas ili će se za vas pobrinuti na neki drugi način. Stoga je važno da se obratite za pomoć odrasloj osobi od povjerenja.

# FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE

*Marko (13) živi samo s tatom i nema ni brata ni sestru. Tata povremeno pije i onda udara Marka remenom. Jednom ga je ošamario samo zato što nije oprao suđe na vrijeme, jer je pisao domaću zadaću. Marko se često boji i stalno gleda kroz prozor da vidi da li tata dolazi pijan. Bilo bi mu puno lakše da netko razgovara s tatom i da tata napokon prestane piti...*

## Što je fizičko zlostavljanje?

Jeste li ikada čuli za fizičko zlostavljanje? Fizičko zlostavljanje je vrsta zlostavljanja kada vam netko namjerno nanosi bol ili vas ozljeđuje.

To može uključivati:

- udaranje, šamaranje, bacanje na pod ili niz stepenice,
- nanošenje opekline,
- vezanje, zatvaranje na tavan ili u podrum,
- davanje otrovnih sredstava, alkohola ili neodgovarajućih lijekova
- pokušaj utapanja ili davljenja.

## Što možete učiniti da se zaštitite?

Ako se vama nešto od ovoga događa, možda mislite da se to događa



**vašom krivnjom. Važno je znati da djeca nikada nisu kriva za takvo postu-  
panje prema njima! Nitko vas nema pravo ozljeđivati.**

**Kao prvo je važno da budete sigurni od daljnjeg zlostavljanja. Ukoliko ste u  
opasnosti prvo se sklonite na neko sigurno mjesto – zaključajte se u svoju  
sobu, ostavu, kupaonicu ili otidite susjedu i pozovite policiju!**

**Ukoliko se nasilje već dogodilo, povjerite se odrasloj osobi kojoj vjerujete.  
Također možete pozvati policiju.**

**I vaš prijatelj može biti u opasnosti. Ako ste  
primijetili da je netko u vašoj blizini uvijek pre-  
kriven masnicama ili ogrebotinama, pokušajte  
razgovarati s njim. Mislite li da ga netko tuče,  
povjerite se učitelju ili odrasloj osobi kojoj  
vjerujete. Samo na taj način možete po-  
moći prijatelju u nevolji.**



## EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE

*Iva (14 godina) živi sa mamom i sestrom. Osjeća se jako tužno posljednjih godinu dana otkad su se njeni roditelji razveli. Nedostaje joj tata, a i mama je često vrijeđa radi loših ocjena u školi. Stalno joj govori da je glupa i da ništa ne zna kao ni njen tata. Nedozvoljava joj kontakte sa ocem kao i bakom po ocu. Jednom joj je čak rekla da bi bilo bolje da je nikada nije ni rodila. Ivi je teško koncentrirati se na gradivo, razmišlja o tati i koliko joj nedostaje, a opet se jako boji kako će se mama ponijeti prema njoj ukoliko opet dobije lošu ocjenu...*





## Što je emocionalno zlostavljanje?

Emocionalno zlostavljanje odnosi se na slučajeve kada vam roditelji ne iskazuju ljubav i ne poklanjaju dovoljno pažnje. Također se odnosi na situacije kada vam odrasla osoba prijeti, izruguje vam se ili često viče na vas govoreći stvari poput: „Glupane, kako ne možeš naučiti pjesmicu?“ ili „Gadiš mi se. Umukni!“ ili „Nikad ništa od tebe!“.

Roditelji ili neka druga odrasla osoba vas mogu plašiti, ponižavati vas ili vas sramotiti. To mogu raditi namjerno da vas povrijede ili slučajno, jer ne shvaćaju da to što rade ili govore vas boli. Ako vam netko govori da ste glupi, debeli, ružni, da ništa ne znate ili da žele da se nikada niste rodili, to je emocionalno zlostavljanje. To nije u redu, bilo da je namjerno ili slučajno.

Može se dogoditi da vas zlostavlja profesor u školi. Može se dogoditi da vas vrijeđa, govori vam da ste glupi ili vas nepravedno kažnjava. To nije u redu!

## Što možete učiniti da se zaštitite?

Ako vam se događa nešto od navedenog važno je da se obratite osobi od povjerenja i kažete joj što se događa. Ako se profesor u školi prema vama ponaša nasilno važno je da kažete roditeljima. Također se možete povjeriti psihologu, pedagogu ili ravnatelju. Oni vas trebaju zaštititi od nasilnog ponašanja.

# SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE

*Ana (15) ima veliki problem kojeg se jako srami. U školi ima jedan učitelj kojeg se jako boji. On vrlo često traži razloge da ostanu sami i onda ju pokušava poljubiti. Saznao je njen broj mobitela pa joj povremeno šalje i svoje gole fotografije. Anu je strah da joj učitelj ne naudi ako nekome kaže, ali bi rado rekla mami i tati kako bi je mogli zaštititi...*

## Što je seksualno zlostavljanje?

Seksualno zlostavljanje se događa i dječacima i djevojčicama. To ne čine samo nepoznati ljudi, nego odrasle osobe koje vas mogu poznavati i kojima možda vjerujete. To mogu biti i vaši roditelji, rođaci ili odgajatelji, učitelji, treneri ... Oni mogu biti muškarci ili žene, mogu biti mladi ili stari. Seksualno zlostavljanje je:

- Kada vas netko dodiruje na način koji nije primjeren
- Kada vas netko prisiljava da gledate seksualne fotografije ili snimke
- Kada vas netko prisiljava da gledate seksualne radnje u živo ili vam se pokazuje bez odjeće
- Kada vas netko tjera da radite seksualne radnje, a imate osjećaj da radite nešto loše ili se osjećate neugodno
- Kada vas netko prisiljava na spolni odnos

Zlostavljanje može biti nježno ili bolno, može se događati dok ste odjeveni ili na sebi nemate odjeću. Ako imate dečka/curu i on/ona želi da radite stvari koje vam nisu ugodne, vrlo je važno da znate da to **NIJE U REDU**. Netko tko ne poštuje vaše želje i kome nije bitno što mislite ili osjećate ne zavređuje vaše vrijeme i pažnju. Ne morate se družiti s osobom koja vas tjera da radite stvari koje ne želite.

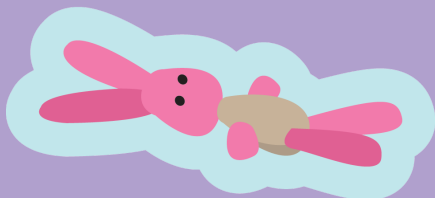
Osoba koja zlostavlja može biti vrlo uvjerljiva i može vas natjerati da mislite da je to što vam se dogodilo nešto zbog čega se trebate sramiti ili osjećati krivnju. Možete se osjećati nesigurno ili prljavo. Ponekad čak možete osje-

ćati i ugodu jer tijelo reagira na dodire čak i kada ih vi ne želite, ali ne dajte da vas to zbuni. Ni u kojem slučaju nije u redu da vam netko radi stvari koje ne želite. VI NISTE KRIVI AKO VAM SE TO DOGODILO. UVIJEK JE ODRASLA OSOBA ODGOVORNA ZA POČINJENO SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE

## Što možete učiniti da se zaštitite?

Ako vam se događa nešto od navedenog važno je da se obratite osobi od povjerenja i kažete joj što se događa. Povjerite se roditeljima, baki ili djedu, susjedi, učiteljici, školskom psihologu. Ako vam slučajno ne povjeruju, jer kao što znate, ponekad odrasli ne vjeruju djeci, govorite dalje! Ovo je tajna koju ne smijete čuvati za sebe!

Ukoliko ste trenutno u opasnosti, važno je da se prvo sklonite na neko sigurno mjesto; zaključajte se u svoju sobu, ostavu, kupaonicu ili otidite susjedu te pozovite policiju!



# NASILJE MEĐU DJECOM (BULLYING)

*Jelena (14) u školi ima veliki problem. Jedna učenica iz susjednog razreda počela joj je prijetiti da će je istući ako joj ne da svoj novac. Svaki dan joj mora dati bar 20 kuna. Jedan dan nije imala novaca i ta djevojka ju je istukla iza škole. Tu je večer išla u kino, a ona ju je pratila i tamo. Osjeća veliki strah od škole i jako je popustila u učenju jer se ne može koncentrirati na zadaće i učenje. Boji se da, ako se povjeri nekome, ne ispadne „cinkaroš“...*

## Što je nasilje među djecom (Bullying)?

Bullying se može dogoditi bilo kome, u bilo kojoj dobi. Bullying se ne mora događati samo u školi. Može se događati u klubu gdje trenirate, u parku, kod kuće (kada vas zlostavljaju braća ili sestre).

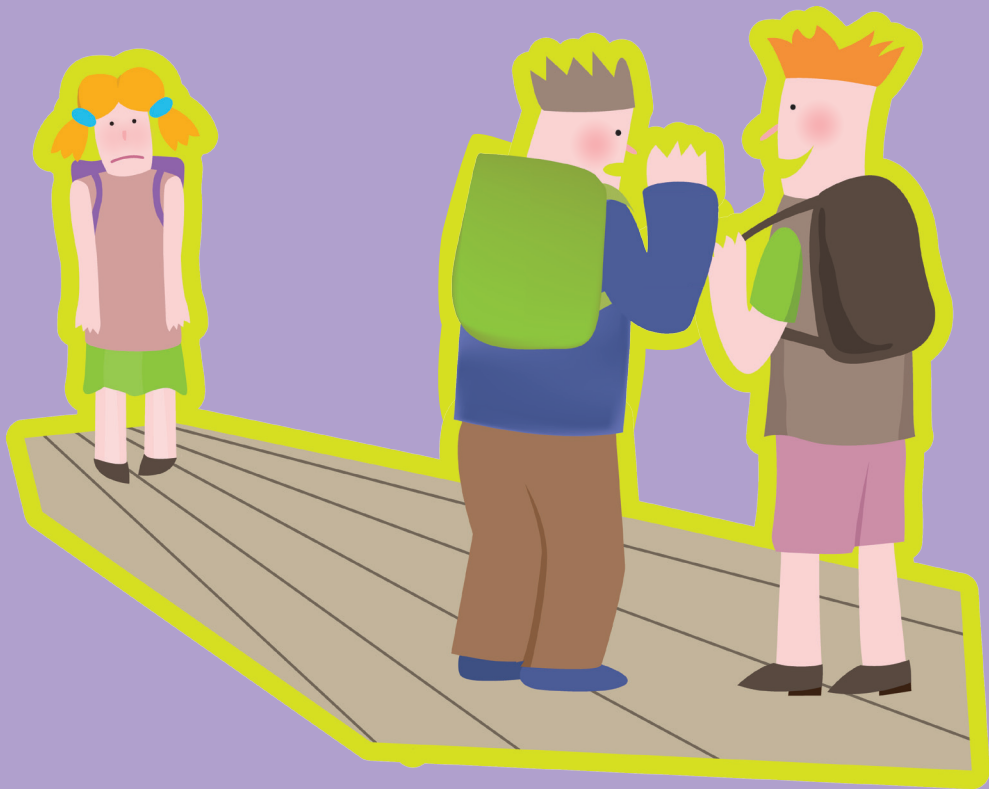
Nasilje koje vam se događa u školi te na putu u i/ili iz škole, kod kuće uključuje ovakva ponašanja:

- Kada vas netko vrijeđa ili vas naziva pogrdnim imenima
- Kada vas netko nagurava ili povlači
- Kada vam netko uzima stvari ili novac
- Kada o vama netko širi tračeve
- Kada vas vršnjaci ignoriraju ili izbjegavaju
- Kada vas netko udara ili fizički ozljeđuje na bilo koji način
- Kada vam netko prijeti ili zastrašuje

## Što možete učiniti da se zaštitite?

Nitko vas nema pravo povrijediti. Neke svade možete sami riješiti tako da izravno kažete osobi da vas to što radi vrijeđa ili boli i zamolite je da prestane. Ukoliko se jako bojite jer vas netko od vršnjaka udara ili vam prijeti, ne morate to trpjeti. Postoje načini da se zaštitite. Recite roditeljima što vam se događa. Ako osoba koja vas zlostavlja ide u vašu školu, recite to i razredniku, pedagogu, psihologu ili profesoru kojem vjerujete.

Može se dogoditi da vas je toliko strah nečijih napada da se čak bojite ići u školu. Znajete da nitko nema pravo spriječiti vas da odlazite u školu. Stručnjaci u školi (razrednik, profesori, nastavnici, psiholog, pedagog, ravnatelj) imaju dužnost zaštititi vas od nasilnog ponašanja ostalih učenika. Povjerite se nekom od tih osoba, a oni će naći način da vam pomognu.



**Ako vas netko u školi zlostavlja i vi napravite ono što on/ona traži - moguće je da će nastaviti sa svojim zahtjevima. Evo nekoliko ideja kako možete izaći na kraj s nasilnikom:**

- **Povjerite se odrasloj osobi od povjerenja – roditelju, profesoru ili drugom stručnjaku u školi.**
- **Ako ste dobili prijeteće sms poruke ili e-mailove čuvajte ih kao dokaz i pokažite odrasloj osobi.**
- **Ako vam netko prijete da za zlostavljanje ne smijete nikome reći jer će vam onda nauditi ne slušajte ih. Oni znaju da to što čine nije u redu i zato vam prijete. Ne dopustite da vas strah spriječi da se povjerite osobi od povjerenja i ne zaustavite ponašanje koje nije u redu.**
- **Nastavite govoriti sve dok se nešto ne poduzme i nasilje ne prestane.**
- **Ako saznate za nasilje prema nekom drugom djetetu, ispričajte roditeljima ili profesoru.**

**Ako se vi ponašate nasilno prema nekom jer i drugi to rade, prestanite! Ponekad će vaši prijatelji misliti da je zabavno da nekoga provocirate ili ga istučete i treba puno hrabrosti da budete prvi u društvu koji se ne slaže s takvim ponašanjem, ali razmislite o osjećajima osobe prema kojoj ste nasilni. Posljedice mogu biti vrlo ozbiljne!**

## ELEKTRONIČKO NASILJE (CYBERBULLYING)

*Marija (12) je prije nekoliko dana primila e-mail u kojem je bila obrađena fotografija – prikazivala je голу odraslu žensku osobu, ali sa licem Marije. U e-mailu je pisalo i da će tu sliku polijepiti po cijeloj školi jer pošiljatelju e-maila nije htjela pokazati zadaću. Na Facebook-u je taj dječak napravio grupu na kojoj javno komentira kako se udebljala, kako ima ružne noge i kako je glupa. Neugodno joj je i uvijek se osjeća izloženo, kao da svi uvijek pričaju o njoj. Ne zna više kako da prekine te tračeve, jer misli da ne može sakriti to što je napisano o njoj na internetu...*



## Što je elektroničko nasilje?

Kada govorimo o elektroničkom nasilju mislimo na prijetnje ili ružno ponašanje putem interneta ili mobitela. Neka osoba ili grupa ljudi mogu koristiti internet ili mobitele kako bi vas izazivali, omalovažavali vas ili vam prijetili. Takvo ponašanje je protuzakonito! Ako dobivate prijeteće poruke ili netko o vama loše piše na internetu, možete zaustaviti tu osobu. Svoje lozinke ne otkrivajte nikome, jer osoba kojoj ste se povjerali može pisati komentare u vaše ime. Može se dogoditi da netko zlouporabi vašu fotografiju, pa budite vrlo pažljivi kome dopuštate da ima pristup vašim podacima i šaljete svoje slike. Također, netko može objaviti i vaše osobne informacije ili podatke na internetu.

Nasilje na internetu može se događati na mnogo načina, ali najčešći su putem:

- E-mailova (slanje zlonamjernih mailova, videa, fotografija, ostalih sadržaja ili virusa)
- Chatova (slanje zlonamjernih poruka ili slanje zlonamjernih poruka u tuđe ime)
- Mobitela (zlonamjerni pozivi, poruke, fotografije, video - poput napada na neku osobu)
- Društvenih mreža (Facebook, Twitter i dr. – stavljanjem slika, videa i neistinitih sadržaja)

## Što možete učiniti da se zaštitite?

Nasilje putem interneta i modernih tehnologija oblik je emocionalnog zlostavljanja i može dovesti do toga da se osjećate vrlo loše. Možda se osjećate nemoćno i imate osjećaj da takvo zlostavljanje ne možete zaustaviti, ali postoje načini da to učinite:

- Razgovarajte sa odraslom osobom kojoj vjerujete, poput profesora ili roditelja.



- Ne odgovarajte na poruke koje primite, to može dodatno potaknuti nasilnike da nastave s nasiljem.
- Sačuvajte zlonamjerne e-maile, poruke ili druge sadržaje, jer mogu poslužiti kao dokazni materijal .
- Nikada na internetu ne otkrivajte svoje pravo ime, prezime, adresu, dob ili broj telefona (ili mobitela). Čak i ako otkrijete školu u koju idete ili klub u kojem trenirate nasilnicima to može otkriti još informacija o vama jer vas nepoznata osoba po tim informacijama može pronaći ako to želi.
- Promijenite svoje online nadimke ili korisničko ime
- Blokirate e-mail adresu ili pošaljite e-mail web administratoru.

## **POTRAŽITE POMOĆ!**

Kod svih oblika i vrsta nasilja najbolje je da se obratite odrasloj osobi od povjerenja za pomoć. Šutnja neće riješiti problem koji imate! Razmislite kome se možete obratiti – to mogu biti roditelji, djedovi, bake, susjedi, daljnja rodbina, stručno osoblje u školi, liječnik itd. Važno je samo da potražite pomoć i tajnu ne čuvate za sebe.

**Ako trebate savjet ili se bojite povjeriti nekome koga poznajete, nazovite Hrabri telefon na besplatan broj 0800-0800, svakim radnim danom od 9 do 20 sati i povjerite se stručnoj osobi na našoj liniji. Stručna osoba saslušat će vaše probleme, odgovoriti na vaša pitanja, uputiti vas s kim možete razgovarati i potražiti daljnju pomoć.**

**Autori:**

**Martina Vidaković**

**Ana Šimić**



**HRABRI telefon**

Mali zaslužuju veliku pažnju.

**116 111**

SAVJETODAVNA LINIJA ZA DJECU

**0800 0800**

SAVJETODAVNA LINIJA ZA RODITELJE

[WWW.HRABRITELEFON.HR](http://WWW.HRABRITELEFON.HR)

[SAVJET@HRABRITELEFON.HR](mailto:SAVJET@HRABRITELEFON.HR)

Projekt se provodi uz financijsku podršku Ministarstva socijalne politike i mladih  
ISBN 978-953-7486-21-1