

ZAŠTO BAŠ MENI?

O NASILJU
NAD I MEĐU
DJECOM

HRABRI telefon
HRABRIM KLINCIMA





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 TE ODRASLI MOGU
I POVRIJEDITI ILI ČINITI STVARI ZBOG KOJIH SE
MOŽEŠ OSJEĆATI LOŠE, KAO NA PRIMJER:

- NANOSITI FIZIČKE OZLIJEDE (NPR. TUĆI TE, UDARATI RUKOM, NOGOM, KUHAČOM ILI DRUGIM PREDMETIMA)
- UČESTALO TI GOVORITI RUŽNE I UVREDLJIVE RIJEČI (NPR. „NESPOSOBAN SI!“, „NIŠTA NE VRIJEDIŠ.“, „GLUPAČO!“)
- OSTAVLJATI TE SAME KOD KUĆE, NE DAVATI DOVOLJNO HRANE ILI PRIMJERENU ODJEĆU
- DODIRIVATI TE NA NAČIN DA SE OSJEĆAŠ NESRETNOST ILI UZNEMIRENO, GOVOREĆI DA SE RADI O IGRI ILI DA JE TO VAŠA TAJNA

KADA SE ODRASLA OSOBA TAKO PONAŠA,
TO SE NAZIVA ZLOSTAVLJANJEM.

ŠTO JE, A ŠTO NIJE ZLOSTAVLJANJE?

ZA BOLJE RAZUMIJEVANJE, VAŽNO JE ZNATI ŠTO NIJE ZLOSTAVLJANJE. ZLOSTAVLJANJE NIJE POVREMENA LJUTNJA RODITELJA (NPR. PODIZANJE GLASA) ILI POVREMENA ZABRANA NEKE AKTIVNOSTI (NPR. IZLAZAKA, IGRANJA NA RAČUNALU, KORIŠTENJA MOBITELA). U NEKIM SITUACIJAMA RODITELJI SE NALJUTE, NAJČEŠĆE ZBOG BRIGE, STRAHA I ŽELJE DA TE ZAŠTITE (NPR. PRETRČAVANJE CESTE, ODBIJANJE PISANJA ZADAĆA I UČENJA, RAZBACANE STVARI U SOBI).

SVI SE PONEKAD OSJEĆAMO LJUTO, IZ RAZNIH RAZLOGA. MOŽDA TE LJUTI KADA TI RODITELJI OGRANIČE KORIŠTENJE RAČUNALA ILI IZLASKE, NO VAŽNO JE ZNATI DA TO NIJE ZLOSTAVLJANJE VEĆ BRIGA I IZVRŠAVANJE NJIHOVIH RODITELJSKIH DUŽNOSTI.

AKO SE PREMA TEBI NE PONAŠAJU NASILNO I AKO JE UKIDANJE ODREĐENIH PRIVILEGIJA (NPR. IGRANJA NA DVORIŠTU ILI GLEDANJA OMILJENE SERIJE TOG DANA) SMISLENO I SLUŽI TOME DA TE NEČEMU NAUČI, TVOJI RODITELJI SAMO PROVODE ONO ŠTO JE NJIHOVA ODGOVORNOST – A TO JE TVOJ ODGOJ.

KADA SE RADI O ZLOSTAVLJANJU, ZNAČI DA SE ODRASLA OSOBA VEĆINU VREMENA PREMA TEBI ODNOSI LOŠE PA SE ČESTO OSJEĆAŠ TUŽNO, LJUTO, NEVOLJENO I ČESTO TI SE ČINI DA TVOJI OSJEĆAJI NISU VAŽNI. ODRASLA OSOBA KOJA SE LOŠE PONAŠA PREMA TEBI MOŽE BITI OSOBA KOJU POZNAJEŠ ILI POTPUNI STRANAC. NITKO NEMA PRAVO POVRIJEDITI TE I ČINITI TE NESRETNIM/OM, BEZ OBZIRA IMA LI S TOBOM BLISKI ODNOS ILI NE.



VRSTE ZLOSTAVLJANJA

- 1 ZANEMARIVANJE
- 2 FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE
- 3 EMOCIONALNO/PSIHIČKO ZLOSTAVLJANJE
- 4 SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE
- 5 NASILJE MEĐU VRŠNJACIMA (BULLYING)
- 6 ELEKTRONIČKO NASILJE (CYBERBULLYING)
- 7 SVJEDOČENJE NASILJU U OBITELJI



NAJVAŽNIJE JE DA ZNAŠ DA NITI JEDAN OBLIK ZLOSTAVLJANJA NIJE U REDU! AKO SE TEBI (ILI NEKOM DJETETU KOJE POZNAJEŠ) DOGAĐA BILO KAKAV OBLIK ZLOSTAVLJANJA, JAKO JE VAŽNO DA RAZGOVARAŠ S NEKOM ODRASLOM OSOBOM KOJOJ VJERUJEŠ. TO MOŽE BITI RODITELJ, STARIJA SESTRA/BRAT, BAKA, DJED, DRUGI ČLAN OBITELJI, PSIHOLOG ILI PEDAGOG U ŠKOLI, NASTAVNIK... VAŽNO JE DA ISPRIČAŠ ŠTO TI SE DOGAĐA, KAKO BI SE TO MOGLO SPRIJEČITI!

ZLOSTAVLJANJE SE NE SMIJE DOGAĐATI
I RAZGOVOR JE PRVI KORAK DA SE ZAUSTAVI!



VAŽNO JE ZNATI:

- 1 NASILJE SE NAŽALOST DOGAĐA MNOGIMA, BEZ OBZIRA ŽIVE LI NA SELU ILI U GRADU, IMAJU LI ILI NEMAJU NOVACA, JESU LI DJEVOJČICA ILI DJEČAK. AKO DOŽIVLJAVŠ ZLOSTAVLJANJE, ZNAJ DA NISI SAM/A!**
- 2 BOLJE JE PODIJELITI PROBLEM S NEKIM NEGO GA IGNORIRATI – PROBLEM NEĆE NESTATI SAM OD SEBE.**
- 3 NIKADA, BAŠ NIKADA NISI KRIV/A ZA ZLOSTAVLJANJE!**

KAKO PREPOZNATI ZLOSTAVLJANJE?

PRED TOBOM SE NALAZI NEKOLIKO PRIMJERA SITUACIJA U KOJIMA DJECA DOŽIVLJAVAJU ZLOSTAVLJANJE. PREKO PRIMJERA MOŽEŠ LAKŠE PREPOZNATI DOGAĐA LI SE ZLOSTAVLJANJE TEBI ILI NEKOME KOGA POZNAJEŠ.

“ 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 DAJE DŽEPARAC, A DOMA NIKADA NEMA HRANE KOJU BI MOGAO PONIJETI SA SOBOM U ŠKOLU. OSIM TOGA, ČESTO U ŠKOLI SJEDI U TENISICAMA 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 KLAĐIONICU 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 KLAĐENJEM. ”

IVANU SE DOGAĐA ZANEMARIVANJE.





ŠTO JE ZANEMARIVANJE? ZANEMARIVANJE JE KADA SE RODITELJI ILI DRUGE VAŽNE ODRASLE OSOBE NE BRINU ZA TEBE KAKO BI TREBALI. NEKA DJECA KOJU RODITELJI ZANEMARUJU MOGU IZGLEDATI ISCRPLJENO, ZAPUŠTENO, GLADNO, 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 SI ZANEMAREN AKO:

- NEMAŠ DOVOLJNO HRANE I PIĆA
- NEMAŠ DOVOLJNO TOPLE ODJEĆE ILI CIPELA (ILI AKO TI JE OBUĆA I ODJEĆA IZDERANA I PRLJAVA)
- PREDUGO TE OSTAVLJAJU SAMOG/SAMU KOD KUĆE
- SAM BRINEŠ ZA BRAĆU I SESTRE BEZ POMOĆI ODRASLIH DUŽE VRIJEME, POSEBNO PREKO NOĆI
- PRISILJEN SI SPAVATI NA HLADNOM I NEUDOBNOM MJESTU
- NITKO NE BRINE ZA TEBE KADA SE RAZBOLIŠ ILI OZLIJEDIŠ (NPR. NE VODE TE LIJEČNIKU NA PREGLED, NA CIJEPLJENJE...)
- NISI UPISAN U ŠKOLU ILI NE DOLAZIŠ U ŠKOLU REDOVITO

ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? 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 KAKO TI POMOĆI DA IMATE ŠTO TI TREBA KAKO BI BILI ZDRAVI I SRETNI. STOGA JE VAŽNO DA SE OBRATIŠ ZA POMOĆ ODRASLOJ OSOBI OD POVJERENJA.

“ 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. ”

MARKO DOŽIVLJAVA FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE.
ŠTO JE FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE? VRSTA JE ZLOSTAVLJANJA KADA TI NETKO NAMJERNO NANOSI BOL ILI TE OZLJEĐUJE.

TO MOŽE UKLJUČIVATI:

- UDARANJE, ŠAMARANJE, BACANJE NA POD ILI NIZ STEPENICE,
- NANOŠENJE OPEKLINA,
- VEZANJE, ZATVARANJE NA TAVAN ILI U PODRUM,
- DAVANJE OTROVNIH SREDSTAVA, ALKOHOLA ILI NEODGOVARAJUĆIH LIJEKOVA,
- POKUŠAJ UTAPANJA ILI DAVLJENJA.





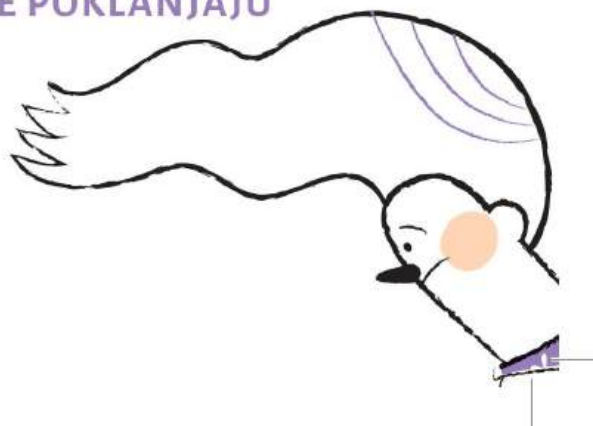
ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? AKO TI SE NEŠTO OD OVOGA DOGAĐA, MOŽDA MISLIŠ DA SE TO DOGAĐA TVOJOM KRIVNJOM. NITKO TE NEMA PRAVO OZLJEĐIVATI. DJECA NIKADA NISU KRIVA ZA TAKVO POSTUPANJE PREMA NJIMA!

- AKO TI SE DOGAĐA FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE, PRVO JE VAŽNO DA BUDEŠ SIGURAN/A OD DALJNJEG ZLOSTAVLJANJA.
- AKO SI SADA U OPASNOSTI PRVO SE SKLONI NA NEKO SIGURNO MJESTO – ZAKLJUČAJ SE U SVOJU SOBU, OSTAVU, KUPAONICU ILI OTIĐI SUSJEDU I POZOVİ POLICIJU!
- AKO SE NASILJE VEĆ DOGODILO, POVJERI SE ODRASLOJ OSOBI KOJOJ VJERUJEŠ. TAKOĐER, MOŽEŠ POZVATI POLICIJU.
- AKO SI PRIMIJETIO/LA DA JE NETKO U TVOJOJ BLIZINI UVIJEK PREKRIVEN MASNICAMA ILI OGREBOTINAMA, POKUŠAJ RAZGOVARATI S NJIM/OM. MISLIŠ LI DA GA/JU NETKO TUČE, POVJERI SE UČITELJU ILI ODRASLOJ OSOBI KOJOJ VJERUJEŠ. NA Taj NAČIN MOŽEŠ POMOĆI PRIJATELJU U NEVOLJI.



“ 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 JU ČESTO VRIJEĐA RADI LOŠIH OCJENA U ŠKOLI. STALNO JOJ GOVORI DA JE GLUPA I DA NIŠTA NE ZNA KAO NI NJEN TATA. MAJKA IVI NE DOZVOLJAVA 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... ”

IVA DOŽIVLJAVA EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE. ŠTO JE EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE? EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE ODNOSI SE NA SLUČAJEVE KADA TI RODITELJI NE ISKAZUJU LJUBAV I NE POKLANJAJU DOVOLJNO PAŽNJE.



TAKOĐER SE ODNOSI NA SITUACIJE KADA TI ODRASLA OSOBA PRIJETI, IZRUGUJE TI SE ILI ČESTO VIČE NA TEBE 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 MOGU TE PLAŠITI, PONIŽAVATI TE ILI TE SRAMOTITI. TO MOGU RADITI NAMJERNO DA TE POVRIJEDE ILI JER NE SHVAĆAJU DA TE BOLI TO ŠTO RADE ILI GOVORE. AKO TI NETKO GOVORI DA SI GLUP/A, DEBEL/A, RUŽAN/NA, DA NIŠTA NE ZNAŠ ILI DA ŽELE DA SE NIKADA NISI RODIO/LA, TO JE EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE. TO NIJE U REDU, BILO DA JE NAMJERNO ILI SLUČAJNO.

MOŽE SE DOGODITI DA TE ZLOSTAVLJA PROFESOR U ŠKOLI. MOŽE SE DOGODITI DA TE VRIJEĐA, GOVORI TE DA SI GLUP/A ILI TE NEPRAVEDNO KAŽNJAVA. TO NIJE U REDU!



ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? AKO TI SE DOGAĐA NEŠTO OD NAVEDENOG VAŽNO JE DA SE OBRATIŠ OSOBI OD POVJERENJA I KAŽEŠ JOJ ŠTO SE DOGAĐA. AKO SE PROFESOR U ŠKOLI PREMA TEBI PONAŠA NASILNO VAŽNO JE DA KAŽEŠ RODITELJIMA. TAKOĐER, MOŽEŠ SE POVJERITI PSIHOLOGU, PEDAGOGU ILI RAVNATELJU. NJIHOV JE ZADATAK ZAŠTITITI TE OD NASILNOG PONAŠANJA.

“ 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. ”

ANA DOŽIVLJAVA SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE. ŠTO JE SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE? SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE SE DOGAĐA I DJEČACIMA I DJEVOJČICAMA.

TO NE ČINE SAMO NEPOZNATI LJUDI, NEGO ODRASLE OSOBE KOJE TE MOGU POZNAVATI I KOJIMA MOŽDA VJERUJEŠ. TO MOGU BITI I TVOJI RODITELJI, ROĐACI ILI ODGAJATELJI, UČITELJI, TRENERI. ONI MOGU BITI MUŠKARCI ILI ŽENE, MLADI ILI STARI.

SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE JE:

- KADA TE NETKO DODIRUJE NA NAČIN KOJI NIJE PRIMJEREN (DOK SI ODJEVEN/A ILI NA SEBI NEMAŠ ODJEĆU)
- KADA TE NETKO PRISILJAVA DA GLEDAŠ SEKSUALNE FOTOGRAFIJE ILI SNIMKE
- KADA TE NETKO PRISILJAVA DA GLEDAŠ SEKSUALNE RADNJE UŽIVO ILI TI SE POKAZUJE BEZ ODJEĆE
- KADA TE NETKO TJERA DA RADIŠ SEKSUALNE RADNJE, A IMAŠ OSJEĆAJ DA RADITE NEŠTO LOŠE ILI SE OSJEĆAŠ NEUGODNO
- KADA TE NETKO PRISILJAVA NA SPOLNI ODNOS



AKO IMAŠ DEČKA/CURU I ON/ONA ŽELI DA RADITE STVARI KOJE TI NISU UGODNE, VRLO JE VAŽNO DA ZNAŠ DA TO NIJE U REDU. NETKO TKO NE POŠTUJE TVOJE ŽELJE I KOME NIJE BITNO ŠTO MISLIŠ ILI OSJEĆAŠ NE ZAVREĐUJE TVOJE VRIJEME I PAŽNJU. NE MORAŠ SE DRUŽITI S OSOBOM KOJA TE TJERA DA RADIŠ STVARI KOJE NE ŽELIŠ. OSOBA KOJA ZLOSTAVLJA MOŽE BITI VRLO UVJERLJIVA I MOŽE TE NATJERATI DA MISLIŠ DA JE TO ŠTO TI SE DOGODILO NEŠTO ZBOG ČEGA SE TREBAŠ SRAMITI ILI OSJEĆATI KRIVNJU. MOŽEŠ SE OSJEĆATI NESIGURNO ILI PRLJAVO. ZLOSTAVLJANJE MOŽE BITI BOLNO, A PONEKAD ČAK MOŽEŠ OSJEĆATI I UGODU JER TIJELO REAGIRA NA DODIRE ČAK I KADA IH TI NE ŽELIŠ. PONEKAD TE TO MOŽE ZBUNITI, ALI NI U KOJEM SLUČAJU NIJE U REDU DA TI NETKO RADI STVARI KOJE NE ŽELIŠ.

TI NISI KRIV/A AKO TI SE TO DOGODILO. UVIJEK JE ODRASLA OSOBA ODGOVORNA ZA POČINJENO SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE.

ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? AKO TI SE DOGAĐA NEŠTO OD NAVEDENOG VAŽNO JE DA SE OBRATIŠ OSOBI OD POVJERENJA I KAŽEŠ JOJ ŠTO SE DOGAĐA. POVJERI SE RODITELJIMA, BAKI ILI DJEDU, SUSJEDI, UČITELJICI, ŠKOLSKOM PSIHOLOGU. AKO TI SLUČAJNO NE POVJERUJU, JER PONEKAD ODRASLI NE VJERUJU DJECI, GOVORI DALJE! OVO JE TAJNA KOJU NE SMIJEŠ ČUVATI ZA SEBE!

AKO SI TRENUTNO U OPASNOSTI, VAŽNO JE DA SE PRVO SKLONIŠ NA NEKO SIGURNO MJESTO; ZAKLJUČAJ SE U SVOJU SOBU, OSTAVU, KUPAONICU ILI OTIĐI SUSJEDU TE POZOVI POLICIJU!



“ FILIP (14) U ŠKOLI IMA VELIKI PROBLEM. JEDAN UČENIK IZ SUSJEDNOG RAZREDA MU JE POČEO PRIJETITI DA ĆE GA ISTUĆI AKO MU NE DA SVOJ NOVAC. SVAKI DAN MU MORA DATI BAREM 20 KUNA. JEDAN DAN NIJE IMAO NOVACA I TAJ UČENIK GA JE ISTUKAO IZA ŠKOLE. TU JE VEČER IŠAO U KINO, A ON GA JE PRATIO I TAMO. FILIP OSJEĆA VELIKI STRAH OD ŠKOLE I JAKO JE POPUSTIO U UČENJU JER SE NE MOŽE KONCENTRIRATI NA ZADAĆE I UČENJE. BOJI SE DA, AKO SE POVJERI NEKOME, NE ISPADNE „CINKAROŠ“. ”

FILIP DOŽIVLJAVA BULLYING. ŠTO JE NASILJE MEĐU DJECOM (BULLYING)? BULLYING SE MOŽE DOGODITI BILO KOME, U BILO KOJOJ DOBI. NE MORA SE DOGAĐATI SAMO U ŠKOLI. MOŽE SE DOGAĐATI U KLUBU GDJE TRENIRAŠ, U PARKU, KOD KUĆE KADA TE ZLOSTAVLJAJU BRAĆA ILI SESTRE).



NASILJE KOJE TI SE DOGAĐA U ŠKOLI TE NA PUTU U I/ILI IZ ŠKOLE ILI KOD KUĆE UKLJUČUJE OVAKVA PONAŠANJA:

- KADA TE NETKO VRIJEĐA ILI TE NAZIVA POGRDNIM IMENIMA
- KADA TE NETKO NAGURAVA ILI POVLAČI
- KADA TI NETKO UZIMA STVARI ILI NOVAC
- KADA O TEBI NETKO ŠIRI TRAČEVE
- KADA TE VRŠNJACI IGNORIRAJU ILI IZBJEGAVAJU
- KADA TE NETKO UDARA ILI FIZIČKI OZLJEĐUJE NA BILO KOJI NAČIN
- KADA TI NETKO PRIJETI ILI ZASTRAŠUJE

ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? NITKO TE NEMA PRAVO POVRIJEDITI. NEKE SVAĐE MOŽEŠ SAM RIJEŠITI TAKO DA IZRAVNO KAŽEŠ OSOBI DA TE TO ŠTO RADI VRIJEĐA ILI BOLI I ZAMOLIŠ JE DA PRESTANE. AKO SE JAKO BOJIŠ JER TE NETKO OD VRŠNJAKA UDARA ILI TI PRIJETI, NE MORAŠ TO TRPJETI. POSTOJE NAČINI DA SE ZAŠTITIŠ. RECI RODITELJIMA ŠTO TI SE DOGAĐA.

AKO OSOBA KOJA TE ZLOSTAVLJA IDE U TVOJU ŠKOLU, RECI TO I RAZREDNIKU, PEDAGOGU, PSIHOLOGU ILI PROFESORU KOJEM VJERUJEŠ.

MOŽE SE DOGODITI DA TE JE TOLIKO STRAH NEČIJIH NAPADA DA SE ČAK BOJIŠ IĆI U ŠKOLU. ZNAJ DA TE NITKO NEMA PRAVO SPRIJEČITI DA ODLAZIŠ U ŠKOLU. STRUČNJACI U ŠKOLI (RAZREDNIK, PROFESORI, NASTAVNICI, PSIHOLOG, PEDAGOG, RAVNATELJ) IMAJU DUŽNOST ZAŠTITITI TE OD NASILNOG PONAŠANJA OSTALIH UČENIKA. POVJERI SE NEKOM OD TIH OSOBA, A ONI MOGU PRONAĆI NAČIN DA TI POMOGNU.

AKO TE NETKO U ŠKOLI ZLOSTAVLJA I TI NAPRAVIŠ ONO ŠTO ON/ONA TRAŽI – MOGUĆE JE DA ĆE NASTAVITI SA SVOJIM ZAHTJEVIMA. EVO NEKOLIKO IDEJA KAKO MOŽEŠ IZAĆI NA KRAJ S NASILNIKOM:

- **POVJERI SE ODRASLOJ OSOBI OD POVJERENJA – RODITELJU, PROFESORU ILI DRUGOM STRUČNJAKU U ŠKOLI.**



- AKO SI DOBIO/LA PRIJETEĆE SMS PORUKE ILI E-MAILOVE ČUVAJ IH KAO DOKAZ I POKAŽI ODRASLOJ OSOBI.
- AKO TI NETKO PRIJETI DA ZA ZLOSTAVLJANJE NE SMIJEŠ NIKOME REĆI JER ĆE TI ONDA NAUDITI, NE SLUŠAJ IH. ONI ZNAJU DA TO ŠTO ČINE NIJE U REDU I ZATO TI PRIJETE.
- NE DOPUSTI DA TE STRAH SPRIJEČI DA SE POVJERIŠ OSOBI OD POVJERENJA I NE ZAUSTAVIŠ PONAŠANJE KOJE NIJE U REDU.
- NASTAVI GOVORITI SVE DOK SE NEŠTO NE PODUZME I NASILJE NE PRESTANE.

AKO SAZNAŠ ZA NASILJE PREMA NEKOM DRUGOM DJETETU, ISPRIČAJ RODITELJIMA ILI PROFESORU. AKO SE TI PONAŠAŠ NASILNO PREMA NEKOM JER I DRUGI TO RADE, PRESTANI! PONEKAD ĆE TVOJI PRIJATELJI MISLITI DA JE ZABAVNO DA NEKOGA PROVOCIRATE ILI GA ISTUČETE I TREBA PUNO HRABROSTI DA BUDEŠ PRVI U DRUŠTVU KOJI SE NE SLAŽE S TAKVIM PONAŠANJEM, ALI RAZMISLI O OSJEĆAJIMA OSOBE PREMA KOJOJ STE NASILNI. POSLJEDICE MOGU BITI VRLO OZBILJNE!



“ MARIJA (12) JE PRIJE NEKOLIKO DANA PRIMILA E-MAIL U KOJEM JE BILA OBRAĐENA FOTOGRAFIJA – PRIKAZIVALA JE GOLU ODRASLU ŽENSKU OSOBU, ALI S MARIJINIM LICEM. 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... ”

MARIJA DOŽIVLJAVA CYBERBULLYING. ŠTO JE ELEKTRONIČKO NASILJE (CYBERBULLYING)? 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 TE IZAZIVALI, OMALOVAŽAVALI TE ILI TI PRIJETILI.



TAKVO PONAŠANJE JE PROTUZAKONITO! AKO DOBIVAŠ PRIJETEĆE PORUKE ILI NETKO O TEBI LOŠE PIŠE NA INTERNETU, MOŽEŠ ZAUSTAVITI TU OSOBU. SVOJE LOZINKE NE OTKRIVAJ NIKOME, JER OSOBA KOJOJ SI SE POVJERIO/LA MOŽE PISATI KOMENTARE U TVOJE IME. MOŽE SE DOGODITI DA NETKO ZLOUPORABI TVOJU FOTOGRAFIJU, PA BUDI VRLO PAŽLJIV/A KOME DOPUŠTAŠ DA IMA PRISTUP TVOJIM PODACIMA I ŠALJE TVOJE SLIKE. TAKOĐER, NETKO MOŽE OBJAVITI I TVOJE 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 MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? NASILJE
PUTEM INTERNETA I MODERNIH TEHNOLOGIJA
OBLIK JE EMOCIONALNOG ZLOSTAVLJANJA I MOŽE
DOVESTI DO TOGA DA SE OSJEĆAŠ VRLO LOŠE.

MOŽDA SE OSJEĆAŠ NEMOĆNO I IMAŠ OSJEĆAJ
DA TAKVO ZLOSTAVLJANJE NE MOŽEŠ ZAUSTAVITI,
ALI POSTOJE NAČINI DA TO UČINIŠ:

- RAZGOVARAJ S ODRASLOM OSOBOM KOJOJ VJERUJEŠ,
POPUT PROFESORA ILI RODITELJA.
- NE ODGOVARAJ NA PORUKE KOJE PRIMIŠ,
TO MOŽE DODATNO POTAKNUTI NASILNIKE
DA NASTAVE S NASILJEM.
- SAČUVAJ ZLONAMJERNE E-MAILOVE, PORUKE
ILI DRUGE SADRŽAJE JER MOGU POSLUŽITI
KAO DOKAZNI MATERIJAL.
- NIKADA NA INTERNETU NE OTKRIVAJ SVOJE PRAVO
IME, PREZIME, ADRESU, DOB ILI BROJ TELEFONA (ILI
MOBITELA). ČAK I AKO OTKRIJEŠ ŠKOLU U KOJU IDEŠ
ILI KLUB U KOJEM TRENIRAŠ NASILNICIMA TO MOŽE

OTKRITI JOŠ INFORMACIJA O TEBI JER TE NEPOZNATA OSOBA PO TIM INFORMACIJAMA MOŽE PRONAĆI AKO TO ŽELI.

- PROMIJENI SVOJE ONLINE NADIMKE ILI KORISNIČKO IME.
- BLOKIRAJ E-MAIL ADRESU ILI POŠALJITE E-MAIL WEB ADMINISTRATORU.

“ SVEN (9) ŽIVI S MAMOM, TATOM I MLAĐOM SESTROM. MAMA I TATA PONEKAD VIČU JEDNO NA DRUGOGA, PSUJU I RAZBIJAJU STVARI, A SVEN I SESTRA SVE ČUJU IZ DRUGE SOBE. JUČER ZA VRIJEME DORUČKA, SVEN JE SJEDIO ZA KUHINJSKIM STOLOM, A MAMA I TATA SU SE PONOVO POČELI SVAĐATI. OVAJ PUT SU SE KRENULI NAGURAVATI PO PROSTORIJI I LUPATI SE ŠAKAMA. SVENA JE BILO STRAH, NIJE ZNAO ŠTO NAPRAVITI I HTIO JE DA SE PRESTANU TAKO PONAŠATI. POBJEGAO JE U KUPAONICU. ”

SVEN JE SVJEDOČIO NASILJU U OBITELJI. ŠTO JE SVJEDOČENJE NASILJU U OBITELJI? NASILJE U OBITELJI SE ODNOSI NA SVE SITUACIJE U KOJIMA JE JEDAN

NASILAN PREMA DRUGOME, SITUACIJE U KOJIMA SU OBA RODITELJA MEĐUSOBNO NASILNI JEDAN PREMA DRUGOME, ODNOSNO BILO KOJE NASILNO PONAŠANJE ODRASLOG ČLANA OBITELJI USMJERENO PREMA DRUGOM ČLANU OBITELJI. DJECA BI U OBITELJI TREBALA BITI ZAŠTIĆENA I SIGURNA. NAŽALOST, NEKA DJECA I MLADI ŽIVE U OBITELJIMA U KOJIMA SE DOGAĐA NASILJE.



NASILJE U OBITELJI UKLJUČUJE:

- UDARANJE, GURANJE, OZLJEĐIVANJE, POVLAČENJE ZA KOSU
- ZASTRAŠIVANJE, UCJENJIVANJE, UHOĐENJE
- STALNO KRITIZIRANJE
- PRIJETNJE OZLJEDAMA, RAZBIJANJEM PREDMETA, USKRAĆIVANJEM FINANCIJSKIH SREDSTAVA
- TJERANJE NA SEKSUALNE ODNOS KOJE DRUGI RODITELJ NE ŽELI
- KONTROLIRANJE PONAŠANJA (NPR. ZABRANA ODLASKA NA POSAO ILI DRUŽENJA S PRIJATELJIMA)

ŠTO MOŽEŠ UČINITI DA SE ZAŠTITIŠ? AKO SE U TVOJOJ OBITELJI DOGAĐA NASILJE, ČAK I AKO ONO NIJE USMJERENO PREMA TEBI NE ZNAČI DA TI NISI NA NEKI DRUGI NAČIN POVRIJEĐEN/A. SVJEDOČENJE NASILJU MOŽE BITI JEDNAKO UZNEMIRUJUĆE KAO I DOŽIVLJAVANJE NASILJA. NASILJE NIKADA NIJE U REDU! ZAUSTAVLJANJE NASILJA U OBITELJI NIJE TVOJA ODGOVORNOST JER MOŽEŠ BITI U OPASNOSTI AKO POKUŠAŠ ZAŠTITITI JEDNOG RODITELJA OD NASILJA DRUGOG RODITELJA.

POSTOJE RAZLIČITE STVARI KOJE MOŽEŠ NAPRAVITI:

- ZAŠTITITI SE U SITUACIJAMA OPASNOSTI TAKO DA ODEŠ NA SIGURNO MJESTO, DALEKO OD IZVORA SUKOB A I NAZOVEŠ POLICIJU NA BROJ 192
- OBRATITI SE ZA POMOĆ OSOBI KOJOJ VJERUJEŠ (NPR. ČLANU OBITELJI, PRIJATELJU, UČITELJU, NASTAVNIKU, STRUČNOM SURADNIKU U ŠKOLI) TE PRIJAVITI NASILJE

ZAŠTO BAŠ MENI? MOŽDA TI SE DOGAĐA NEKI OD OBLIKA ZLOSTAVLJANJA I PITAŠ SE „ZAŠTO BAŠ MENI?“. DJECA KOJA DOŽIVLJAVAJU ZLOSTAVLJANJE SE NAJČEŠĆE PITAJU UPRAVO TO PITANJE.

VAŽNO NAM JE DA ZNAŠ DA:

- NISI KRIV/A ZA TO ŠTO SE DOGAĐA.
- NISI NIČIME IZAZVAO/LA TO ŠTO SE DOGAĐA.
- NE POSTOJI OPRAVDANJE ZA ZLOSTAVLJAJUĆE I NASILNO PONAŠANJE.
- MOŽEŠ DOBITI POMOĆ I MOŽE BITI BOLJE.

POTRAŽI POMOĆ! KOD SVIH OBLIKA I VRSTA NASILJA
NAJBOLJE JE OBRATITI SE ODRASLOJ OSOBI OD
POVJERENJA ZA POMOĆ. ŠUTNJA NEĆE RIJEŠITI PROBLEM!
RAZMISLI KOME SE MOŽEŠ OBRATITI – TO MOGU BITI
RODITELJI, DJEDOVI, BAKE, SUSJEDI, DALJNJA RODBINA,
STRUČNO OSOBLJE U ŠKOLI, LIJEČNIK ITD. VAŽNO JE SAMO
DA POTRAŽIŠ POMOĆ I TAJNU NE ČUVAŠ ZA SEBE.

AKO TREBAŠ SAVJET ILI SE BOJIŠ POVJERITI NEKOME
KOGA POZNAJEŠ, NAZOVI HRABRI TELEFON NA
BESPLATAN BROJ **116 111**, SVAKIM RADNIM DANOM OD 9
DO 20 SATI. UVIJEK SE MOŽEŠ JAVITI I ISPRIČATI NAM ŠTO
TE MUČI. SAVJETOVATELJI NA HRABROM TELEFONU ĆE TE
SASLUŠATI I S TOBOM DOGOVORITI ŠTO MOŽEŠ UČINITI.

AKO TI JE LAKŠE PISATI, MOŽEŠ NAM SE JAVITI I NA CHAT
PUTEM NAŠE WEB STRANICE: **HRABRITELEFON.HR**
MOŽEŠ NAM I POSLATI SVOJ CRTEŽ ILI OPIS
SITUACIJE KOJA TE RASTUŽUJE NA E-MAIL:
SAVJET@HRABRITELEFON.HR.





HRABRI telefon

116 111

HRABRI TELEFON ZA DJECU

0800 0800

HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

www.hrabritelefon.hr

savjet@hrabritelefon.hr

Priredile:

Martina Vidaković, dipl.soc.radnica

Ana Šimić dipl.soc.radnica

Ana Orlić, mag.psych., Iva Smolković, mag.psych.

Iva Smolković, mag. psych.

Ilustracije: Booboo Tannenbaum

Grafičko oblikovanje: Señor



**Financijski
podržava**



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Tiskanje ove publikacije omogućeno je
financijskom podrškom Nacionalne zaklade za
razvoj civilnoga društva. Sadržaj ove publikacije
isključiva je odgovornost autora i nužno ne
izražava stajalište Nacionalne zaklade.