

Lekcija 2: Uloge u zlostavljanju i internetskom zlostavljanju

- 2.1. Zlostavljanje: tko je sve uključen?
- 2.2. Kako reagirati u slučaju zlostavljanja?
- 2.3. Vježba

2.1. Zlostavljanje: tko je sve uključen?

Zlostavljanje je fenomen u koje su uključene najmanje dvije osoba, ali može postojati i sudjelovanje drugih.

Ukratko:

- ? Dijete ili mlada osoba koja se ponaša nasilnički može postati zlostavljač.
- ? Pomagač je sljedbenik zlostavljača koji se i sam često ponaša nasilnički.
- ? Podržavatelj je onaj koji smijehom, huškanjem ili jednostavnim promatranjem jača ponašanje zlostavljača.
- ? Meta je onaj tko trpi maltretiranje i na kojeg je ono usmjereno.
- ? Pobornik ili branitelj je onaj koji se zauzima za metu pokušavajući je utješiti ili zaustaviti maltretiranje
- ? Outsajder je pasivni promatrač koji se pokušava držati izvan situacije.

<https://www.youtube.com/embed/85cLpFcpagg>

Zlostavljač

Postoje različite vrste zlostavljača. Općenito, definicija se odnosi na osobu koja osjeća potrebu za dominacijom nad drugima, osjeća jaku potrebu za moći i samopotvrđivanjem te pokušava nametnuti svoje želje ili dominaciju drugoj osobi ili skupini. Zlostavljač želi dominirati nad drugima ulijevajući strah, ciljajući na slabije ili bespomoćne članove grupe i nastojeći pridobiti suosjećajstvo drugih članova grupe (promatrača). U većini slučajeva on/ona koristi fizičku silu, dominaciju u odnosu ili društvenu popularnost unutar grupe kako bi postigao svoj cilj: on/ona obično ima fizičku građu koja mu/joj to omogućuje i često ga podržavaju navodni pomagači.

Mladi zlostavljač i oni koji sudjeluju u nasilnom ponašanju mogu to učiniti iz raznih razloga. Zapravo, postoje dokazi da zlostavljač može mijenjati uloge ovisno o okolnostima ili ljudima. Također postoje dokazi da oni koji sudjeluju u nasilnom ponašanju također mogu imati nisko samopoštovanje, biti ranjivi ili su sami iskusili nasilno ponašanje. Tipično, on/ona je osoba koja se voli zauzeti za sebe, koja predstavlja dominantnu osobnost i izrazito impulzivan temperament, koji se lako manifestira kada se osjeća pod pritiskom. Namjera je zastrašiti druge kako bi uvidjeli njihovu snagu i moć i pokušati steći kontrolu nad žrtvom. U stvarnosti, oni koji sudjeluju u nasilnom ponašanju prema drugima mogu biti krhke osobe koje koriste ovo ponašanje kako bi sakrile svoje percipirane "mane" najbolje što mogu.

Meta zlostavljača

Pojedinac na kojeg je usmjereno zlostavljanje često je netko tko se razlikuje ili razlikuje od očekivanja grupe. To mogu biti:

- Djeca koja imaju poteškoća u vještinama socijalnog razumijevanja odnosa (Garner & Stow Hinton, 2010.)

- Nizak društveni status unutar grupe (Card & Hodges, 2007.)
- O?ita 'razlika' ili odstupanje od normi grupe vršnjaka (Horowitz et al, 2004.)
- Pasivni/podložni ili lake mete (Olweus, 1993.)

Zbog zlostavljanja ti mladi ljudi mogu postati tjeskobi i nesigurniji od drugih. Tako?er se mogu maknuti iz društva i imati nisko samopoštovanje.

Kako prepoznati metu zlostavljanja?

- Anksiozni simptomi: fizi?ki i psihomotorni pokazatelji, tikovi, no?ni strahovi i promijenjeni ritam spavanja i bu?enja, promijenjeni apetit, rašireni strah i izbjegavanje grupnih okruženja.
- Somatski simptomi: bolovi u trbuhu, gastrointestinalni problemi, glavobolje, dermatitis.
- Depresivni simptomi: apatija i nezainteresiranost, umor, tuga, astenija, iznenadni naleti bijesa, neopravdana izolacija

Promatra?i

Promatra?i su u?enici koji su svjedoci maltretiranja. Oni mogu imati velik utjecaj – na?in na koji reagiraju može potaknuti ili sprije?iti one koji maltretiraju druge. Postoje razli?ite vrste promatra?a:

- sljedbenici (pomaga?i) – ne iniciraju, ali aktivno sudjeluju u nasilni?kom ponašanju
- podržavatelji (poja?iva?i) - ne napadaju aktivno metu, ali daju pozitivnu povratnu informaciju zlostavlja?u, osiguravaju?i publiku smijanjem i drugim ohrabruju?im gestama
- branitelji - ne svi?a im se maltretiranju i pokušavaju pomo?i meti interveniranjem, dobivanjem podrške u?itelja ili pružanjem izravne podrške meti
- autsajderi - držite se podalje, ne stavljajte se ni na ?iju stranu niti se aktivno uklju?ite, ali svojim 'tihim odobravanjem' dopuštaju da se maltretiranje nastavi.

Promatrači koji ništa ne poduzimaju ili se ponašaju na način koji daje tiho odobravanje (gledanje, kimanje glavom, zažmirivanje) potiču nastavak zlostavljačkog ponašanja. Poučavanje promatrača da reagiraju na odgovarajući način (obeshrabrujući, intervenirajući ili prijavljujući nasilničko ponašanje) može biti učinkovit način za ograničavanje i sprječavanje nasilničkog ponašanja.

AKTIVNOST

-

Kako možete iz promatrača postati promatrač? (Ne postoji točan odgovor).

2.2. Kako reagirati u slučaju zlostavljanja?

Jesam li meta zlostavljanja?

Da biste znali jeste li zlostavljani ili ne, važno je provjeriti kakav je odnos navodnog zlostavljača prema vama, ali važno je i ono što osjećate iznutra, kako fizički tako i psihički. Pogledajmo zajedno koji su to znakovi, kako se manifestiraju i kako ih se riješiti!

Ako vas je jedna ili više osoba napala uvredama ili prijetnjama, a napadi su trajali neko vrijeme, onda je vjerojatno da vas maltretiraju.

Tužnjava s prijateljima, primjerice tijekom nogometne utakmice, uvijek se može dogoditi, ali kod maltretiranja postoji namjera da vas se povrijedi kako bi vas se preplašilo i natjeralo da se pokorite i na kraju izolirate od svojih kolega učenika.

Postoje i drugi znakovi koji će vam i Vašim roditeljima omogućiti da prepoznate jeste li žrtve maltretiranja.

• Ako više nemate volje pozivati kolege iz razreda ili vršnjake kući i provodite sve manje vrijeme s njima

• Ako više ne idete na internet, ili obrnuto, često provjeravate svoje društvene mreže

• Ako se bojite ići u školu ili na druga mjesta okupljanja na koja ste nekad često odlazili

Ostali alarmi mogu biti fizička nelagoda prije odlaska na mjesta okupljanja gdje se događa nasilje:

• bol u trbuhu

• glavobolja

• neredan humor

• izljevi bijesa

https://www.youtube.com/embed/JKYR9xxF_Hg

SAVJETI ZA METE ZLOSTAVLJANJA - Kako reagirati

1. Cilj zlostavljača je potkopati vašu osobnost ulijevajući strah u vas. Ako ne pokažeš strah, on će izgubiti interes i odustati.

2. Ako vam zlostavlja? pri?e dok ste u školi, na bazenu ili negdje drugdje, nastavite raditi ono što ste radili i ne slušajte ga. Razmislite o ne?em drugom, ako ste s drugim kolegama iz razreda, nastavite razgovarati s njima.
3. Zlostavlja?i obi?no ciljaju na ljude koje smatraju slabijima nego što zapravo jesu. Niste manje jaki - a snažan ne zna?i samo fizi?ku snagu - ?ak i ako nasilnik želi da u to vjerujete. Imajte povjerenja u sebe i ne nasjedajte na njegove provokacije.
4. Zlostavlja?i se osje?aju jakim ako napadnu jednu osobu, ali im je vrlo teško to u?initi s grupom. Ako se ne osje?ate sigurno, iza?ite s prijateljima i nemojte biti sami u trenucima kada mislite da biste ga mogli sresti.
5. Nemojte se bojati zatražiti pomo?, vrlo je važno da to u?inite i to nije ?in slabosti. Ako vas maltretiraju, odmah razgovarajte s mamom i tatom, a možda i s u?iteljem. Ako ne možete razgovarati, potražite pomo? bliskog prijatelja.
6. Recite to?no što se dogodilo, gdje i kada, što je nasilnik u?inio, kako ste reagirali i koliko dugo to traje.

Zašto je važno reagirati?

Možda ?e vam biti teško govoriti o tome što vam se dogodilo. To je normalno. Osje?ate se posramljeno i neugodno, a upravo na tim stvarima zlostavlja? gradi svoju snagu. To je osobito slu?aj ako se uvreda temelji na ne?emu što doživljavate kao svoju grešku, a tada ?ete biti skloni ne govoriti o tome jer biste bili prisiljeni istaknuti ono što vidite kao problem.

Tako?er ?ete biti skloni šutjeti iz straha da ?e vam nasilnik uzvratiti, ali to ?e samo pogoršati stvari. Odupiranje uvredama samo ?e zakomplicirati situaciju.

Kao što vidite, zbog maltretiranja je ugrožava vaše psihi?ko zdravlje, stoga nikada ne smijete zanemariti problem. Razgovarajte o tome sa svojim roditeljima ili u?iteljem te tako?er pitajte koje su preventivne mjere i ponašanja dostupni za suzbijanje zlostavljanja.

2.3. Vježba

Pročitajte sljedeću priču

“Uvijek sam se pitala zašto su djevojčice bile zločestije od dječaka kada je riječ o tužnjavama. Bio je to dan kao i svaki drugi.. Hodala sam uz stepenice i trebao je to biti uobičajen dan: ruksak i veliki osmijeh tati koji me je otpratio u školu. Puno je radio jer smo živjeli sami, živjela sam s njim otkad se razveo od moje mame. Svaki dan su se svađali i na kraju, kad sam krenula u šesti razred, sudac me dodijelio njemu jer je on jedini imao stalan posao.

Vraćam se na taj dan, taj grozni dan... Bila sam na stepenicama i bila sam sretna, nakon četvrte ili pete stepenice osjetila sam kako me ruksak vuče natrag, snažan i odlučan potez od kojeg sam pala unatrag. Nisam shvaćala što se događalo. Probijajuća bol na kraju leđa. Lupala sam po stepenicama, a onda opet bol. Ispred mene su se pojavile Klara i Valentina: "Ovo će te naučiti da ne postoji nada kad je profesori zaborave!". Udaljile su se hihoću, a ja sam samo stajala u nevjerici.

Boljelo je više iznutra nego izvana. Malo sam kasnila na nastavu jer nisam imala hrabrosti ući u suzama. Otišla sam u kupaonicu isprati lice.

"Sve u redu, Altegni?" „Da, profesore“, odgovorila sam glumeći smirenost kad sam ponovno uredila Klaru i Valentinu kako se hihoću. Odmor sam provela sjedeći i razmišljajući da li da kažem tati što se dogodilo ili ne. Bio je tako umoran kad je došao kući u devet navečer i nisam htjela zabrinuti i njega, bila je to samo slučajnost, samo glupa gesta. Tako sam i mislila, ali sam bila u krivu.

Sljedeća dva mjeseca bila su pakao: šale, predmeti sa stola koji su završavali u košari i svaki odmor prošao je bez jela, jer je užina bila namijenjena onima koji taj dan nisu bili siti.

Osjećala sam se sve gore i gore, dani u školi kao da nemaju kraja i jedva sam čekala da odem kući, gdje sam provodila popodneva sama i tužna, zatvorena u sebe poput cvijeta u noću koje se zatvori da se zaštiti od hladnoće. Osjećala sam tu hladnoću posvuda oko sebe.

Moji prijatelji, koje sam poznavala još iz osnovne škole, pokušali su primjetivati moje drugačije ponašanje. U početku nisam imala odgovor na njihova pitanja, bila sam bolesna, ali nisam ih htjela rastužiti, nitko ne bi htio tako ružne i tužne stvari pričati svojim prijateljima. Bilo me previše sram. Otac nije primjetivao da sam smršavjela, nije primjetivao da sam sate provodila plaćući sama u kupaonici i nije mi se više dalo razgovarati.

Bila sam zaista sama, sama kao kad uvijek ima veliki problem i toliko ga se boji otkriti. U školi je situacija bila sve gora. Odmor je bio najgore vrijeme.

"Zašto više ne mogu pronaći novac u svojoj torbi?" bahato će Valentina. Promucala sam nešto nejasno.

"Kako to da više ne možeš pričati? A toliko si brbljala s profesorima." Spustila sam pogled.

"Pogledaj me u lice! O ne, mama i tata su bili previše zauzeti svađom da bi te naučili ponašanju."

Nisam odgovorila.

"REKLA SAM TI DA ME POGLEDAŠ!"

Ošamarila sam je, nikad nisam mislila da bih mogao udariti nekoga, nikad to ne bih napravila, nije to ličilo na mene pa sam odmah zažalila.

"Kako se usuđuješ glupačo!" Valentina to nije očekivala, mislila je da me može vrijetati kad i koliko joj se prohtije. Otrčala je u kupaonicu sa svojim prijateljicama dok mi je ruka trnula od boli.

Tada sam se zadnji put pobunila jer je to isto popodne Valentina društvene mreže napunila je fotografijama na kojima se vidi njezin crveni obraz i natpisima punim mržnje. Samo to nije bilo gotovo, nije bilo ni traga onome što mi je radila mjesecima; nije bilo dokaza o tome što su mi njezini prijatelji radili na zapešcima

svaki put kad bi me vukli, nije bilo nijedne jedine riječi koja bi pokazala tko je prava žrtva. Bila sam umorna od svega, čak sam odlučila da sutradan ne idem u školu pa sutradan i tako do kraja tjedna. Tata nije znao ništa.

Sljedećeg sam ponedjeljka ušao u učionicu i zatekla novu učiteljicu.

Mora da je bila učiteljica na zamjeni ili tako nešto jer je nikad nisam vidjela, čak ni u školi.

“Pozdrav svima, ja sam profesorica Nille. Ja ću vam predavati matematiku i fiziku sljedeća tri mjeseca, tj. do kraja ove školske godine, jer je vaša profesorica operirana i zato ćete neko vrijeme biti moja ekipa”

Sljedećih dana nitko me više nije gnjavio osim nekoliko šaputanja i vike u kupaonici i nekoliko šala na račun moje odjeće. Profesorica Nille bi nam pomagala, objašnjavala bi mi stvari iznova i iznova ako ne bih razumjela i tjerala me da dam sve od sebe, pozivajući me za ploču. Voljela sam znanstvene predmete i rado sam išla u školu jer sam voljela učiti nove stvari.

Sve je bilo u redu do mog rođendana kada se nešto na mora dogodila odjednom. Cijeli razred je bio pun fotografija i plakata, bilo je životinja i udovišta s mojim licem i korama od banane i ostacima hrane na pultu. Bila sam skamenjena od tog scenarija, u nevjerici jer sam mislila da je sve gotovo. Ali ne. Uopće nije bilo gotovo. Sa suzama koje su mi tekle niz lice i rukama koje su mi se tresle od straha, osjećala sam se povučena prema vratima neprekidnim guranjem mojih kolega koji su me okružili govoreći "sad više nije sretna", "mislila je da će se izvući s tim", "tako, nauži nešto", "ovaj put će razumjeti", "ona je gubitnica", "je li se mala princeza spotaknula o papuču?"

Otvorili su vrata i izbacili me iz učionice. Otrčala sam u kupaonicu, nisam htjela vjerovati. Prestala sam jecati i podigla lice s umivaonika. Vidjela sam profesoricu Nille, imala je zabrinut pogled. "Reci mi što se dogodilo, smiri se i diši"

Ispricala sam joj svoju situaciju, svoju prošlost s kolegama iz razreda i čim sam stigla do onog što se tog dana dogodilo pobjegla je i čula sam je kako viče. Ušla je u razred i vidjela ono što sam i ja malo prije vidjela.

Možete zamisliti što je bilo nakon tog dana: pozvali su roditelje, ravnatelj nam je svima u razredu održao dugi govor, ali onda sam odlučila promijeniti školu. "Ljubavi moja, uvijek zapamti da sve te stvari koje izgledaju kao šala, ako

se ponavljaju kroz neko vrijeme imaju drugo ime. Radi se o maltretiranju i moraš to tako zvati". Zlostavljanje zvuči kao igra, ali to je igra koju nijedno dijete ne bi trebalo naučiti.

Priča preuzeta sa:

<https://www.focusjunior.it/junior-reporter-news/racconto-bullismo-michela-fiore-di-notte/>

Sad je tvoj red!

Nakon što pročitáš ovu priču, zašto ne pokušaš pitati svoje roditelje jesu li imali slična iskustva u tvojoj dobi?

Obavite intervju na temelju ovih pitanja:

1. Bok mama i tata, kakvi ste bili kao djeca?

2.
Jeste li bili sramežljivi ili društveni?
3.
Jeste li voljeli učiti?
4.
Jesu li vas prijatelji uključili u svoje aktivnosti?
5.
Jeste li vi uključili svoje prijatelje?
6.
Sad kad ste stariji i moji ste roditelji, znate li što je zlostavljanje... jeste li ikada čuli za to kao djeca?
7.
Sjećate li se incidenata koji se danas mogu opisati pojmom "bullying"?
8.
Ako da, možete li mi ispričati barem jedan događaj?
9.
Jeste li razgovarali s roditeljima o tome?

Važno je razgovarati s odraslom osobom o ovim problemima.