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 uklju?ene najmanje dvije osoba, ali može postojati i sudjelovanje drugih.

Ukratko:
? Dijete ili mlada osoba koja se ponaša nasilni?ki može postati zlostavlja?.
? Pomaga? je sljedbenik zlostavlja?a koji se i sam ?esto ponaša nasilni?ki.
? Podržavatelj je onaj koji smijehom, huškanjem ili jednostavnim promatranjem ja?a ponašanje zlostavlja?a.
? Meta je onaj tko trpi maltretiranje i na kojeg je ono usmjereno.
? Pobornik ili branitelj je onaj koji se zauzima za metu pokušavaju?i je utješiti ili zaustaviti maltretiranje
? Autsajder je pasivni promatra? koji se pokušava držati izvan situacije.

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

Zlostavlja?
Postoje razli?ite vrste zlostavlja?a. Op?enito, definicija se odnosi na osobu koja osje?a potrebu za dominacijom nad drugima, osje?a jaku potrebu za mo?i i samopotvr?ivanjem te pokušava nametnuti svoje želje ili dominaciju drugoj osobi ili skupini. Zlostavlja? želi dominirati nad drugima ulijevaju?i strah, ciljaju?i na slabije ili bespomo?ne ?lanove grupe i nastoje?i pridobiti suu?esništvo drugih ?lanova grupe (promatra?a). U ve?ini slu?ajeva on/ona koristi fizi?ku silu, dominaciju u odnosu ili društvenu popularnost unutar grupe kako bi postigao svoj cilj: on/ona obi?no ima fizi?ku gra?u koja mu/joj to omogu?uje i ?esto ga podržavaju navodni pomaga?i.
Mladi zlostavlja? i oni koji sudjeluju u nasilni?kom ponašanju mogu to u?initi iz raznih razloga. Zapravo, postoje dokazi da zlostavlja? može mijenjati uloge ovisno o okolnostima ili ljudima. Tako?er postoje dokazi da oni koji sudjeluju u nasilni?kom ponašanju tako?er mogu imati nisko samopoštovanje, biti ranjivi ili su sami iskusili nasilni?ko ponašanje. Tipi?no, on/ona je osoba koja se voli zauzeti za sebe, koja predstavlja dominantnu osobnost i izrazito impulzivan temperament, koji se lako manifestira kada se osje?a pod pritiskom. Namjera je zastrašiti druge kako bi uvidjeli njihovu snagu i mo? i pokušati ste?i kontrolu nad žrtvom. U stvarnosti, oni koji sudjeluju u nasilni?kom ponašanju prema drugima mogu biti krhke osobe koje koriste ovo ponašanje kako bi sakrile svoje percipirane "mane" najbolje što mogu.

Meta zlostavlja?a
Pojedinac na kojeg je usmjereno zlostavljanje ?esto je netko tko se razlikuje ili razlikuje od o?ekivanja grupe. To mogu biti:

- Djeca koja imaju poteško?a 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, raširen 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.

Promatra?i koji ništa ne poduzimaju ili se ponašaju na na?in koji daje tiho odobravanje (gledanje, kimanje glavom, zažmirivanje) poti?u nastavak zlostavlja?kog ponašanja. Pou?avanje promatra?a da reagiraju na odgovaraju?i na?in (obeshrabruju?i, interveniraju?i ili prijavljuju?i nasilni?ko ponašanje) može biti u?inkovit na?in za ograni?avanje i sprje?avanje nasilni?kog ponašanja.

AKTIVNOST

- Kako možete iz promatra?a postati promatra?? (Ne postoji to?an 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 zlostavlja?a prema vama, ali važno je i ono što osje?ate iznutra, kako fizi?ki tako i psihi?ki. 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.

Tu?njava 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 u?enika.

Postoje i drugi znakovi koji ?e Vama i Vašim roditeljima omogu?iti da prepoznate jeste li žrtve maltretiranja.

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

?Ako više ne idete na internet, ili obrnuto, ?esto provjeravate svoje društvene mreže

?Ako se bojite i?i u školu ili na druga mjesta okupljanja na koja ste nekad ?esto odlazili

Ostali alarmi mogu biti fizi?ka nelagoda prije odlaska na mjesta okupljanja gdje se doga?a nasilje:

?bol u trbuhu

?glavobolja

??udan humor

?izljevi bijesa

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

SAVJETI ZA METE ZLOSTAVLJANJA - Kako reagirati

1. Cilj zlostavlja?a je potkopati vašu osobnost ulijevaju?i strah u vas. Ako ne pokažeš strah, on ?e 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

Pro?itajte sljede?u pri?u

“Uvijek sam se pitala zašto su djevoj?ice bile zlo?estije od dje?aka kada je rije? o tu?njavama. Bio je to dan kao i svaki drugi.. Hodala sam uz stepenice i trebao je to biti uobi?ajen 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 sva?ali i na kraju, kad sam krenula u šesti razred, sudac me dodijelio njemu jer je on jedini imao stalan posao.
Vra?am se na taj dan, taj grozni dan... Bila sam na stepenicama i bila sam sretna, nakon ?etvrte ili pete stepenice osjetila sam kako me ruksak vu?e natrag, snažan i odlu?an potez od kojeg sam pala unatrag. Nisam shva?ala što se doga?a. Probijaju?a bol na kraju le?a. Lupala sam po stepenicama, a onda opet bol. Ispred mene su se pojavile Klara i Valentina: "Ovo ?e te nau?iti da ne postoji zada?a kad je profesori zaborave!". Udaljile su se hiho?u?i, a ja sam samo stajala u nevjerici.
Boljelo je više iznutra nego izvana. Malo sam kasnila na nastavu jer nisam imala
hrabrosti u?i u suzama. Otišla sam u kupaonicu isprati lice.
"Sve u redu, Altegni?" „Da, profesore“, odgovorila sam glume?i smirenost kad sam ponovno ?ula Klaru i Valentinu kako se hiho?u. Odmor sam provela sjede?i i
razmišljaju?i da li da kažem tati što se dogodilo ili ne. Bio je tako umoran kad je došao ku?i u devet nave?er i nisam htjela zabrinuti i njega, bila je to samo slu?ajnost, samo glupa gesta. Tako sam i mislila, ali sam bila u krivu.
Sljede?a 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.
Osje?ala sam se sve gore i gore, dani u školi kao da nemaju kraja i jedva sam ?ekala da odem ku?i, gdje sam provodila popodneva sama i tužna, zatvorena u sebe poput cvije?a no?u koje se zatvori da se zaštiti od hladno?e. Osje?ala sam tu hladno?u posvuda oko sebe.
Moji prijatelji, koje sam poznavala još iz osnovne škole, po?eli su primje?ivati moje druga?ije ponašanje. U po?etku nisam imala odgovor na njihova pitanja, bila sam bolesna, ali nisam ih htjela rastužiti, nitko ne bi htio tako ružne i tužne stvari pri?ati svojim prijateljima. Bilo me previše sram. Otac nije primje?ivao da sam smršavjela, nije primje?ivao da sam sate provodila pla?u?i sama u kupaonici i nije mi se više dalo razgovarati.
Bila sam zaista sama, sama kao kad ?ovjek 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 prona?i novac u svojoj torbi?" bahato ?e Valentina. Promucala sam nešto nejasno.
"Kako to da više ne možeš pri?ati? A toliko si brbljala s profesorima." Spustila sam pogled.
“Pogledaj me u lice! O ne, mama i tata su bili previše zauzeti sva?om da bi te nau?ili 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 li?ilo na mene pa sam odmah zažalila.
"Kako se usu?uješ glupa?o!" Valentina to nije o?ekivala, mislila je da me može vrije?ati kad i koliko joj se prohtije. Otr?ala 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 zapeš?ima

svaki put kad bi me vukli, nije bilo nijedne jedine rije?i koja bi pokazala tko je prava žrtva. Bila sam umorna od svega, ?ak sam odlu?ila da sutradan ne idem u školu pa sutradan i tako do kraja tjedna. Tata nije znao ništa.
Sljede?eg sam ponedjeljka ušao u u?ionicu i zatekla novu u?iteljicu.
Mora da je bila u?iteljica na zamjeni ili tako nešto jer je nikad nisam vidjela, ?ak ni u školi.
“Pozdrav svima, ja sam profesorica Nille. Ja ?u vam predavati matematiku i fiziku sljede?a tri mjeseca, tj. do kraja ove školske godine, jer je vaša profesorica operirana i zato ?ete neko vrijeme biti moja ekipa”
Sljede?ih dana nitko me više nije gnjavio osim nekoliko šaputanja i vike u kupaonici i nekoliko šala na ra?un moje odje?e. Profesorica Nille bi nam pomagala, objašnjavala bi mi stvari iznova i iznova ako ne bih razumjela i tjerala me da dam sve od sebe, pozivaju?i me za plo?u. Voljela sam znanstvene predmete i rado sam išla u školu jer sam voljela u?iti nove stvari.
Sve je bilo u redu do mog ro?endana kada se no?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. Uop?e nije bilo gotovo. Sa suzama koje su mi tekle niz lice i rukama koje su mi se tresle od straha, osje?ala sam se povu?ena prema vratima neprekidnim guranjem mojih kolega koji su me okružili govore?i "sad više nije sretna", "mislila je da ?e se izvu?i s tim", "tako, nau?i nešto", "ovaj put ?e razumjeti”, “ona je gubitnica" ,"je li se mala princeza spotaknula o papu?u?"
Otvorili su vrata i izbacili me iz u?ionice. Otr?ala 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"
Ispri?ala sam joj svoju situaciju, svoju prošlost s kolegama iz razreda i ?im sam stigla do onog što se tog dana dogodilo pobjegla je i ?ula sam je kako vi?e. 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 odlu?ila 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 zvu?i kao igra, ali to je igra koju nijedno dijete ne bi trebalo nau?iti.

Pri?a preuzeta sa:
https://www.focusjunior.it/junior-reporter-news/
racconto-bullismo-michela-fiore-di-notte/

Sad je tvoj red!

Nakon što pro?itaš ovu pri?u, zašto ne pokušaš pitati svoje roditelje jesu li imali sli?na 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 u?iti?
4. Jesu li vas prijatelji uklju?ili u svoje aktivnosti?
5. Jeste li vi uklju?ili svoje prijatelje?
6. Sad kad ste stariji i moji ste roditelji, znate li što je zlostavljanje... jeste li ikada ?uli za to kao djeca?
7. Sje?ate li se incidenata koji se danas mogu opisati pojmom "bullying"?
8. Ako da, možete li mi ispri?ati barem jedan doga?aj?
9. Jeste li razgovarali s roditeljima o tome?

Važno je razgovarati s odraslom osobom o ovim problemima.