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.

Revision #1
Created 28 July 2023 16:15:11 by Antonija Lujanac
Updated 28 July 2023 16:17:39 by Antonija Lujanac