

## 6.2 Savjeti za roditelje

Kako bi mogli provoditi intervencije za prevenciju i/ili smanjenje nasilja, roditelji bi prije svega trebali:

- posjedovati odgovarajuće znanje i obuku o pojavi koja im može omogućiti da prepoznaju i najbolje savjetuju djecu kada se nađu u teškim situacijama
- redovito razgovarati i suočavati se s njima
- paziti na njihovo ponašanje
- poticati suradnju između škole i obitelji nastojeći izgraditi socijalnu mrežu oko djeteta, uključujući i dijalog s roditeljima učenika.

U svakodnevnom životu:

- Morat će nadzirati djecu i promatrati njihovo ponašanje ne samo u stvarnom životu, već i u virtualnom svijetu, prilikom surfanja internetom ili u aktivnostima na mobitelu, te im nastojati naglasiti važnost odgovornosti prema njihovim postupcima.
- Morat će pratiti i kontrolirati posjete djece, razumjeti što pretražuju na internetu, stranice koje posjećuju i njihove preferencije surfanja.
- Pažljivo će naglasiti važnost dijaloga kod kuće, u školi i s vršnjacima, pokušavajući promicati mirno rješavanje sukoba koji se mogu pojaviti.
- Sudjelovanje u rekreacijskim ili sportskim aktivnostima svakako je nešto što treba favorizirati i preporučiti.
- Također je od iznimne važnosti pokušati uhvatiti i razumjeti sva zvona za uzbunu koja se aktiviraju: općenito, mete zlostavljanja i elektroničkog nasilja imaju sklonost promijeniti svoje ponašanje u odnosu na uobičajeno svakodnevno ponašanje (tipičan primjer je odbijanje odlaska u školu ujutro ili za sudjelovanje u planiranim aktivnostima s kolegama iz razreda i prijateljima).

- Trebali bi uočiti je li raspoloženje djeteta tužnije i depresivnije nego inače, somatiziraju li svoju patnju čestim fizičkim bolovima (glavobolje, bolovi u trbuhu ili druge neopravdane tegobe), spavaju li noću nemirno i imaju li promijenjen ritam spavanja i buđenja, bilo da kući dolaze s vidljivim tragovima nasilja ili s poderanom i izgužvanom odjećom.
- Još jedan znak koji treba uzeti u obzir je primjetan pad u akademskom uspjehu ili gubitak interesa za sve one aktivnosti koje su im prije bile uzbudljive.

Roditeljski rad na prevenciji ili smanjenju zlostavljanja može se odvijati u nekoliko područja: socijalno okruženje, socijalne vještine i etičke vještine. Kontekst unutar kojeg dijete/mlada osoba živi većinu svojih svakodnevnih iskustava čini društveno okruženje, shvaćeno kao obiteljski kontekst. U ovom slučaju djelovati u skladu s tim znači, konkretno, predlagati opuštajuće aktivnosti za djecu u obitelji, osigurati im da posjećuju dobro uređena okruženja, gdje postoji nekoliko jasnih, jednostavnih i preciznih pravila te pružiti obrazovanje koje nastoji izbjeći upadanje u stereotipe.

Rad na socijalnim vještinama tj. sposobnostima koje osobi omogućuju izgradnju i upravljanje dobrim odnosima s drugima (vještine rješavanja problema, sposobnost upravljanja i suočavanja s različitim oblicima sukoba) znači naučiti upoznati i prepoznati svoje emocije i osjećaje, upravljati svojim bijesom na najbolji mogući način, pronaći najbolje i najučinkovitije strategije koje omogućuju da se na zdrav način bez povrede drugih „izbaci“ (dakle, ne potiskivanjem) bijes koji osjećaju. To također znači odgajati djecu da ne teže trenutnom i sebičnom zadovoljenju: moraju shvatiti da se ne može uvijek postići sve što se želi, a još manje se može postići upotrebom sile i nasilja. Naposljetku, rad na etičkom znanju, koje predstavlja skup normi ponašanja prisutnih u društvu (stvarni zakoni, ali i načini ponašanja, empatija i međusobno razumijevanje među subjektima) znači pomoći djeci da promišljaju referentne vrijednosti društvenog konteksta i stvarnosti u kojoj se nalaze, iskusiti značenje međuljudskih odnosa, podijeliti značenje onog najvažnijeg.

## **Praktični savjeti za implementaciju**

### **Što RADITI i UČITI**

1. Biti u stanju prepoznati i identificirati alarmantne signale koji mogu istaknuti teške situacije u kojima se djeca nalaze.

2. Djelovati kao uzor: ono što djeca promatraju kod kuće kasnije će ponoviti izvan obiteljskog konteksta.
3. Postaviti se u ulogu slušatelja, izbjegavati osude i pritisak, prakticirati uvažavanje, dati potrebno vrijeme, a zatim pokušati ne podcijeniti ili trivijalizirati njihovu nelagodu.
4. Naučiti djecu prepoznavati emocije i osjećaje koje percipiraju.
5. Nadzirati dječje online aktivnosti i istražite njihove poznanike u stvarnom životu.
6. Postaviti se kao sigurne i neosuđujuće referentne figure, koja provodi nenasilnu kontrolu: djeca bi trebala osjećati da u slučaju bilo kakvih poteškoća mogu računati na pomoć i podršku svojih roditelja.
7. Potaknuti djecu da razvijaju svoje vještine i pozitivne karakteristike najbolje što mogu: to će također poboljšati njihovo samopoštovanje.
8. Njegovati odnose s vršnjacima, naglašavajući važnost osjećaja da ste dio grupe: izbjegavajte pretjerano naglašavanje natjecateljskog i agresivnog ponašanja.
9. Promicati empatično, socijalno i prosocijalno ponašanje kod djece.
10. Naučiti ih kako da se brane.

#### **UČITE SVOJU DJECU NAVIKAMA SIGURNOG SURFANJA:**

1. Nemojte davati svoje podatke i osobne podatke (broj telefona, dob, kućnu ili školsku adresu) osobama koje nas ne poznaju u stvarnom životu.
2. Ne otkrivajte svoje lozinke nikome, čak ni prijateljima.
3. Ne sklapaj prijateljstva na društvenim mrežama osim s ljudima koje već poznajete u stvarnom životu.
4. Ne prihvaćajte osobne sastanke s nekim koga ste upoznali na internetu.
5. Ne odgovarajte na provokacije, bilo da se događaju u virtualnom svijetu ili u stvarnom životu.

6. Ne odgovarajte na poruke, e-maileve, SMS poruke koje su uvredljive i/ili vulgarne: to bi pokrenulo začarani krug ekstremne zabave za počinitelja. Umjesto toga, dobro je blokirati korisnika koji uznemirava.
7. Napravite kopiju primljenih uvredljivih poruka (sms, mms, e-mail), vodeći neku vrstu dnevnika u koji ćete zabilježiti dan i vrijeme primitka.
8. Nemojte spremati, dijeliti, preuzimati fotografije i/ili video zapise drugih ljudi bez njihovog dopuštenja: to povlači za sobom odgovornost.
9. Uvijek prijavite nedopušten, uvredljiv, nezakonit i neprikladan sadržaj.
10. Pazite što se objavljuje na mreži, s naglaskom da sve što se objavi na mreži ostaje zauvijek, čak i kada se izbriše.
11. Često mijenjajte lozinke odabirom kodova kojima je teško ući u trag (alfanumerički kodovi).
12. Upoznajte se s različitim opcijama za ograničavanje privatnosti dopuštajući samo osobama od povjerenja da vide ono što je objavljeno.

## **ŠTO UČINITI U SLUČAJU ZLOSTAVLJANJA:**

### Za roditelje CYP-a koji se ponašaju nasilnički

Ako postanete svjesni teške situacije koja je nastala u školi zbog zlostavljanja vašeg djeteta, odvojite vrijeme da stvarno shvatite činjenice i smireno razmislite o tome kako intervenirati na konkretan i učinkovit način. Zatim pokušajte objasniti djetetu da ono što radi nije u redu, da njegovo ponašanje ima posljedice i natjerajte ga da razmisli kako bi se ono osjećalo da je bilo na suprotnoj strani i trpjelo isti tretman od drugih. Naime, djeca često ne razviju svijest o svojim postupcima i ne shvaćaju da njihovo ponašanje zapravo predstavlja zlostavljanje. Suradnja sa školom je od iznimne važnosti. Osim u školskom okruženju, intervencije usmjerene na rješavanje problema moraju se provoditi i u obiteljskom okruženju.

CYP koji se ponašaju nasilnički, zapravo su vrlo često prvi koji se nađu u nevolji, jer ne znaju kontrolirati svoje emocije. Potrebno im je pomoći u upravljanju emocijama kako bi lakše savladali svakodnevne sukobe u životu. Važno je naučiti ih kako obustaviti bijes koristeći prave načine koji nikome ne štete.

#### Za roditelje mete

-

1. Neophodno je da razgovarate sa svojim djetetom, pokušavajući razumjeti što se točno dogodilo. Također je važno informirati školu o tome što se dogodilo, nastojeći s učiteljima uspostaviti suradnju koja dovodi do aktiviranja najprikladnijeg načina intervencije. Također je moguće predvidjeti prisutnost specijalizirane osobe (psihologa) koja može posredovati u rješavanju problema.

2. Potrebno je podići svijest ne samo među uključenom djecom, već općenito u cijeloj školi. Učiteljima često nije jasno kako se ti događaji pojavljuju: to je zato što se, većinu vremena, događaji tijekom odmora, na otvorenom ili na putu do i iz škole.

3. Savjetujte svom djetetu da ne reagira na CYP koji se bavi nasilničkim ponašanjem, jer on nalazi zabavu i zadovoljstvo gledajući druge u nevolji.

4. Pomozite mu da proširi svoje emocionalno znanje, potaknite ga na sklapanje novih prijateljstava i izvan školske sfere te sudjelujte u aktivnostima koje mu pomažu ojačati samopoštovanje i samosvijest (kazalište, gluma, borilačke vještine, timski sportovi) .

5. Upozoriti policiju ako se situacija nastavi i ako agresija eskalira do ozbiljnijih i alarmantnijih karakteristika (ucjena, iznuda).

#### Savjeti za roditelje mete elektroničkog nasilja:

-

1. Važno je da dijete ne reagira na provokacije kako se ne bi izjednačilo s elektroničkim nasilnikom. Ključno je ne odgovarati na napade i poticanja, e-mailove, SMS poruke, postove koji su uvredljivi ili vulgarni. Ako elektronički nasilnik ne dobije nikakvu reakciju, više neće uživati u tome što radi.

2. Neophodno je sve primljene uvredljive i uznemirujuće poruke sačuvati i izbrisati ih s mreže kada je to moguće: također je dobro napraviti kopiju na računalu i u dnevnik zabilježiti dane i vrijeme kada su primljene. Bit će vam od koristi ako se želite žaliti nadležnim tijelima.

3. Blokiranjem uznemirujućeg korisnika na mreži osigurat ćete da ju više ne može kontaktirati njega/nju

4. Potrebno je kontaktirati policiju ukoliko se doista radi o elektroničkom zlostavljanju uz dostavu dokumentacije koja dokazuje incident.

---

Revision #1

Created 29 March 2023 09:25:58 by Antonija Lujanac

Updated 29 March 2023 09:26:32 by Antonija Lujanac