

## KAKO LAHKO STARŠI PRISPEVATE K PREVENTIVI VRSTNIŠKEGA NASILJA?

Pomagajte otroku pri razvijanju čustvenih in socialnih veščin za vzpostavljanje in vzdrževanje zadovoljujočih medosebnih odnosov.

Pomagajte otroku naučiti se, kako se lahko odločno in samozavestno odzove v primeru nasilja.

- Reče lahko NE, NEHAJ ipd.
- Odide lahko stran (če je možno).
- Za podporo in pomoč naj se obrne na vrstnike in vrstnice.
- O nasilju naj pove nekomu od odraslih v šoli in doma.

Po preventivnih delavnicah, na katerih otrok sodeluje v šoli, ponovite sporočila in veščine, ki se jih je naučil, še doma.

Bodite vzor svojemu otroku. Tako kot se boste vi pogovarjali in ravnali v odnosih z ljudmi v svoji okolici, tako se bo verjetno pogovarjal in ravnal vaš otrok z vrstniki in vrstnicami.

## KAKO LAHKO POMAGATE OTROKU, ČE DOŽIVLJA NASILJE ALI MU JE PRIČA?

Če vam otrok pove o tem, da doživlja vrstniško nasilje ali da je priča nasilju, ga **poslušajte in vzemite resno**.

V nekaterih primerih bo pomagalo, če se boste z otrokom pogovorili in ga spodbudili (tudi s praktično vajo), **kako se lahko poskusi odzvati samozavestno in odločno** in zaščiti svoje pravice, da je varen, močan in svoboden, ali pravice vrstnika ali vrstnice, ki doživlja nasilje.

Če nasilje doživlja ali mu je priča v šoli, **se obrnite na učitelja, učiteljico ...**.

Če ste sami priča vrstniškemu nasilju:

- Ustavite nasilje.
- Poimenujte, da je takšno ravnanje nasilje in da ni prav tako ravnati v medosebnih odnosih.
- Sklicujte se na pravila, dogovor, ki jih imate v družini in v šoli v zvezi z nasilnim vedenjem.
- Izrazite podporo otroku, ki je žrtev nasilnega ravnanja vrstnika.
- Otroku, ki je izvajal nasilje, jasno povejte, da takšno ravnanje ni ustrezno. Pomagajte mu, kako lahko na primeren način doseže to, kar potrebuje.
- Potrdite in okrepite podporno vedenje otrok, ki so se odzvali kot priče nasilja (če je to primerno).
- O dogodku se pogovorite z drugimi odraslimi (v šoli, v družini, v domačem okolju).
- V nekaterih primerih bo vrstniško nasilje potrebno prijaviti policiji.

## ZA DODATNE INFORMACIJE ALI ZA POMOČ V PRIMERU VRSTNIŠKEGA NASILJA SE LAHKO OBRNETE NA:

Šolsko svetovalno službo

T:  
E:

Društvo SOS telefon

T: 01 544 35 13, 080 11 55  
E: [drustvo-sos@drustvo-sos.si](mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si)

Društvo za nenasilno komunikacijo

T: 01 43 44 822,  
E: [info@drustvo-dnk.si](mailto:info@drustvo-dnk.si)

TOM - Telefon za otroke in mladostnike

T: 116 111 (vsak dan od 12:00 do 20:00)  
E: [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si)

## PREVENTIVA VRSTNIŠKEGA NASILJA Sodelovanje staršev je ključno.



**VRSTNIŠKO NASILJE** je hotena, namerna, praviloma ponavljajoča se uporaba (ali hujši enkratni dogodek) telesnega, psihičnega, spolnega in/ali materialnega nasilja ene osebe ali skupine oseb nad vrstnikom, vrstnico ali vrstniško skupino, med katerima/katerimi je moč neenakomerno porazdeljena. Vrstniško nasilje se lahko zgodi izven spleta in na spletu.

Vrstniško nasilje je resen problem. Dogaja se lahko tudi vašemu otroku.

## NAPAČNA PREPRIČANJA IN DEJSTVA

O vrstniškem nasilju obstaja kar nekaj napačnih prepričanj. Mnogi odrasli zmanjšujejo resnost problema z razlago, da gre za normalen del odraščanja, za izkušnje, ki lahko otroka okrepijo. To ne drži!

### Napačna prepričanja so tudi:

- »To je normalen del odraščanja. Mi smo se tudi stepli, pa je vse v redu z nami.«
- »Nasilni so samo fizično močnejši, problematični fantje.«
- »Otroci morajo skozi nasilje, da bi se okrepili.«
- »Problematično je fizično nasilje, ko nastanejo telesne poškodbe.«
- »Saj to ni nič takega. Pretiravate.«
- »Bolje, da si tiho, drugače bo še slabše.«
- »Nasilni so samo otroci iz socialno šibkega okolja.«
- »Pridni vrstniki niso nasilni.«
- »Na uglednih šolah se nasilje ne dogaja.«
- »Pusti otroke, da se zmenijo sami.«

### Dejstva so drugačna:

- Nasilje ni normalen del odraščanja, dejstvo pa je, da se z njim srečuje veliko otrok.
- Vrstniško nasilje je lahko verbalno, telesno, čustveno, spolno. Posledice so lahko hude pri vseh oblikah nasilja.
- Dogaja se v vseh šolah – mestnih, primestnih, vaških, velikih, majhnih.
- Nasilni so lahko fantje in dekleta, žrtve nasilja so prav tako fantje in dekleta.
- Pomembno je, da se nasilje ustavi! Pri tem je zelo pomembna vloga nas odraslih. Pomembno je, da se resno in dosledno odzivamo na primere vrstniškega nasilja.

## POSLEDICE IN ZNAKI NASILJA

Vrstniško nasilje ima lahko za otroke prav tako hude posledice kot druge oblike nasilja. Prizadene lahko tako otroke, ki doživljajo nasilje, kot otroke, ki izvajajo nasilje, in otroke, ki so priče nasilju (opazovalke in opazovalce).

**Kako lahko prepoznate, da je otrok žrtev vrstniškega nasilja?** Stiska, ki je posledica izkušenj nasilja, se lahko kaže na različne načine.

- Otroku lahko spremeni svoj odnos do šole. Včasih se zgodi, da ne želi več hoditi v šolo ali pa morda ne želi na šolski izlet, na letovanje. Lahko se težje zbere, težje uči. Zato ima lahko tudi slabše ocene. Izgubi lahko zanimanje za stvari, ki so ga včasih veselile. V šoli je morda med odmori sam, se ne družijo s sošolci in sošolkami ipd.
- Lahko postane bolj razdražljiv, se hitreje spre, se bolj pogosto jezi ali pa je bolj zaskrbljen, deluje zamišljeno. Včasih je videti, kot da ga nič ne zanima, kot da ne posluša. Lahko je pogosto žalosten.
- Zaradi izkušenj nasilja ima lahko otrok tudi težave s spanjem: ne more spati, ima nočne more in je potem utrujen. Lahko ga boli glava ali trebuh, lahko mu je slabo, mogoče ima težave z dihanjem in težko zajame sapo. Lahko se zgodi, da opazite, da ima modrice ali druge poškodbe ipd.
- Lahko ima večkrat poškodovane stvari, oblačila.
- Včasih se kdo od otrok, ker je v stiski, spravlja na šibkejšo od sebe, tudi sam povzroča nasilje.
- Zgodi se tudi, da kdo od otrok, mladostnikov in mladostnic pobegne od doma ali pa začne uživati prepovedane droge, piti alkohol.
- Stiska je pri nekaterih otrocih in mladih lahko tako velika, da začnejo razmišljati o samomoru. Nekateri tudi poskušajo narediti samomor.

Pomembno je razumeti in upoštevati, da imajo lahko otroci in mladi opisane težave zaradi več vzrokov, ne samo zaradi izkušnje vrstniškega nasilja. Če torej opazite katero od naštetih posledic, je dobro, da med drugimi možnimi vzroki pomislite tudi na vrstniško nasilje.

Z negativnimi posledicami nasilja se soočajo tudi otroci, ki so nasilni do vrstnikov. Včasih so sami tisti, ki doživljajo nasilje, bodisi v domačem bodisi v šolskem okolju. V vsakem primeru potrebujejo ustrezen odziv odraslih, da bi prenehali z nasilnim ravnanjem in da bi bili vzroki za njihovo nasilno ravnanje primerno obravnavani.

## PROGRAM NEON – VARNI BREZ VRSTNIŠKEGA NASILJA

je preventivni program. Glavni cilj programa je krepiti varovalne dejavnike otrok, da bi se znali in zmogli zaščititi pred vrstniškim nasiljem tako v fizičnem kot v spletnem okolju. Izhodišče programa je, da je za učinkovito preventivo vrstniškega nasilja nujen celostni pristop, z aktivnim sodelovanjem zaposlenih v šoli, staršev in seveda otrok.

## VAROVALNI DEJAVNIKI

Na preventivnih delavnicah programa NEON:

- Pomagamo otrokom širiti in okrepiti njihovo socialno mrežo vrstnikov, vrstnic in odraslih.
- Otroke okrepimo z informacijami, znanji in veščinami.
- Razvijamo in krepimo socialno-čustvene kompetence in samozavestno vedenje otrok.
- Z informacijami in znanji okrepimo odrasle, da bi lahko zagotovili konkretno podporo in pomoč, če oziroma ko jo kdo od otrok potrebuje.