

Doživljaš vrstniško nasilje?



**POVEJ**

**ODRASLI OSEBI, KI JI ZAUPAŠ.**

Mnogi otroci odraslim ne povedo, če se jim dogaja vrstniško nasilje. Nasilje tako ostane neopaženo in se velikokrat stopnjuje, do točke, ko so posledice nasilja lahko že hude.

**IZHOD JE VEDNO TO, DA NEKOMU POVEMO ZA NASILJE.**

## PREDLOGI, KAKO ZAČETI POGOVOR:



**Poišči zaupanja vredno odraslo osebo.**

Vprašaj jo, če se lahko pogovorita in ji zaupaj, kaj se ti dogaja.

### Bodi odkrit/-a.



Povej, kaj se je zgodilo. Ne zamolči dela izkušnje. **Povej resnico.** To bo pomagalo, da se situacija čim prej razreši.

**Povej podrobnosti** (kje se je zgodilo, kdaj se je zgodilo, kako dolgo in kdo točno je izvajal nasilje, opazoval).

**Več podrobnosti kot boš navedel/-a, lažje ti bo odrasla oseba pomagala.**

### Vzemi si čas.

Temo lahko nasloviš počasi.



**Pogovor lahko začneš npr.:** »Ti lahko nekaj povem?« ali »Rada bi se pogovorila o problemu, ki ga imam.«

Takšni stavki bodo pritegnili pozornost odrasle osebe in olajšali začetek pogovora, ki je lahko včasih nekoliko težji.

### Povej, kaj potrebuješ/si želiš.

Če samo iščeš nekoga, ki te bo poslušal, to povej: »Me lahko samo poslušáš? Že to mi je v pomoč, da mi je malo lažje.«

ali če želiš, da ti pomaga rešiti težavo, vprašaj: »Mi lahko pomagaš razmisliti, kaj lahko naredim glede tega?«