

Social competences
and Fundamental Rights
for preventing bullying



safer

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN



Водич за родители & членови на образовната заедница



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The European Commission's support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IP1-SOC-IN



**Be the HERO
for reducing
bullying to ZERO!**



Содржина

Вовед	9
Митови и реалности за врсничко насилство и онлајн врсничко насилство	11
Што е врсничко насилство?	13
Што не е врсничко насилство?	14
Кои се главните видови на насилничко однесување?	15
Кои се улогите на врсничко насилство?	16
Како да забележите дали дете/тинејџер е жртва на врсничко насилство?	18
Зошто децата и тинејџерите не бараат помош?	19
Како да разговарам со дете/тинејџер за врсничко насилство?	20
(Моето) дете е жртва на врсничко насилство. Што да правам?	22
Како да се справите со дете/тинејџер кое врши врсничко насилство на други?	23
(Моето) дете/тинејџер беше сведок на врсничко насилство. Што да правам?	27
Што е и како можам да се справам со онлајн (сабјбер) врсничко насилство?	29
Која е мојата улога како родител?	32
Некои сценарија за проверка на она што го научив	34
Некои последни предлози за родителите и членовите на заедницата: завршни совети за тоа како да се однесуваат	38
Речник	41
Референци	42

safer



Автори

Fondazione Hallgarten Franchetti Centro Studi Villa Montesca

Fabrizio Boldrini
Maria Rita Bracchini

Cyprus Observatory on School Violence, Cyprus Pedagogical Institute are the following:

Yiota Panayiotou
Christiana Stavrou,
Margarita Kyriacou

Regional Directorate of Primary and Secondary Education of Crete

Androniki Spatharaki

Association Roditeli

Antoaneta Vassileva

Center for Intercultural Dialogue

Marija Krstevska Taseva

EAN – European Antibullying Network

Gonzalo Santamaria

Дизајн и изглед

Elena Eliadou
Cyprus Pedagogical Institute





Вовед

Врсничко насилство т.н. врсничко насилство е многу сериозно и вознемирувачко искуство за секое дете.

Многу деца и адолесценти ги носат ефектите и последиците од врсничко насилство и во возрастните години од животот. Ефектите од врсничко насилство се покажуваат и во врските со другите луѓе.

Во секоја ситуација која вклучува врсничко насилство, важно е како возрастни да ги слушаме децата и младите без да ги осудуваме и обвинуваме. Исто така од голема важност е и да им помогнеме да ја најдат потребната поддршка.

Целта на овој краток прирачник е да им обезбеди информации на родителите, старателите и членовите на образовните заедници за да им помогне ефективно да одговорат на какви било грижи што децата и тинејџерите може да ги имаат поврзано со врсничко насилство.

Врсничко насилство може да се случи секаде и секому, на многу различни начини. Всушност, може да се забележи секаде каде што групи на поединци се среќаваат и се дружат. Тоа може да биде на физичко место, како игралиште, училница, спортско игралиште или парк. Исто така, може да се одвива онлајн или преку телефонски повици, преку социјални медиуми, онлајн игри или преку текстуални пораки. Онлајн и офлајн врсничко насилство во денешно време се меѓусебно поврзани и таквото однесување може да започне офлајн, па да премине на интернет, и обратно.

Како возрастни и заедница, сите ние имаме одговорност да го прекинеме и стопираме врсничкото насилство, без разлика каде и како се случува. Сите деца и млади луѓе имаат

право да се чувствуваат безбедно, сигурно, прифатено и ценето. За да се постигне ова, наставниците, директорите и вработените во училиштата, учениците и нивните родители, спортските здруженија, црквите, младинските организации итн. - поточно сите членови на која било локална и училишна заедница треба да работат заеднички.

Знаеме дека како што растат децата нивните односи стануваат покомплицирани. Групата врсници вклучува лица со слични интереси, верувања, социјален статус итн. Врсниците поминуваат многу време заедно (особено на училиште) и во оваа група бараат поддршка, разбирање и одобрување што не го добиваат од возрастните. За време на адолесценцијата, важно е децата да се испробуваат во различни сфери и да научат комуникациски вештини, да стекнат социјално искуство, да се информираат за различни теми, да го „откријат“ спротивниот пол и слично.

Сепак, младите не го минуваат овој период така лесно и без проблеми. Конфликтите, расправиите и уништените пријателства не се ретки случувања, напротив – често сме сведоци на такви случувања. Меѓутоа, булигот се смета за нешто што е најзастапено како негативно случување во детските односи на оваа возраст – на пример намерна употреба на сила и/или моќ за заплашување на врсниците. За разлика од конфликтите и кавгите меѓу поранешните пријатели кои се повеќе или помалку чести и обично се случуваат меѓу деца и млади кои едни со други се еднакви, врсничко насилство може да има многу екстремни форми и обично е системско и насочено однесување кон ранливи врсници (или помали деца), што значи дека во ситуации на врсничко насилство инволвираните личности не се еднакви

Конфликтите меѓу децата во училиште или

на друго место лесно може да се појават или да продолжат онлајн. Децата често ја користат оваа можност на интернет дури и само да исмејуваат некого, како на шега; и притоа не се свесни и не разбираат каква штета можат да им нанесат на другите деца со таквото однесување. Онлајн врсничко насилство е најчестиот онлајн ризик за децата во многу земји, особено Бугарија, Северна Македонија, Грција, Кипер, Италија и Португалија. Постои силна меѓусебна поврзаност и испреплетеност помеѓу врсничко насилство на училиште и онлајн врсничко насилство, бидејќи корените на онлајн врсничко насилство потекнуваат од реалните односи меѓу децата кои се познаваат во реалниот физички свет. Но, за разлика од врсничко насилствона училиште, онлајн врсничко насилство обично останува скриен од родителите и наставниците (или други блиски до возрасните деца) многу долго време.

Овој краток водич дава насоки и совети за тоа како родителите и старателите да препознават знаци на офлајн и онлајн врсничко насилство и како можат да го спречат и да се справат со врсничко насилство внатре и надвор од училиштето.

Овој водич е изработен во рамките на проектот **ПОБЕЗБЕДНИ (Социјални компетенции и фундаментални права за спречување на врсничко насилство)** кој развива и имплементира иновативен метод за спречување на врсничко насилство, насочен кон поттикнување на инклузивно образование кое се заснова на подобрување на стекнувањето на **социјалните и граѓанските компетенции**, како и за познавање, промоција и поседување на **заеднички позитивни вредности и основни права**, не само на ниво на ученици и училишта, туку и **на ниво на заедница**.

Митови и реалности за врсничко насилство и онлајн врсничко насилство

Врсничко насилство т.н. врсничко насилство честопати предизвикува бурни емоции кај личноста инволвирана во ситуација на врсничко насилство и остава емоционални белези, на кои личноста често се навраќа во текот на животот и одново ги доживува. Тешкотиите поврзани со разбирањето на феноменот како целина ги засегаат и децата, младите, но и возрасните. Честопати самиот врсничко насилство, без разлика дали се работи за офлајн или онлајн врсничко насилство, е потценет и погрешно разбран, неоткриен и непријавен.

Постоечките недоразбирања и митови за врсничко насилство може да бидат опасни и погрешни.

Ајде да откриеме некои од митовите и фактите:

Мит:

Врсничко насилство е вообичаено и нормално однесување во детството и адолесценцијата и треба само да го игнорирате.

Факт: Врсничко насилство, во која и да е форма, не е нормално или прифатливо однесување, и игнорирањето не е соодветен одговор и реакција. Како родител треба да дадете с од себе за да го превенирате или/и да го спречите тоа (ако му се случи на вашето дете или ако сте сведок на врсничко насилство меѓу другите деца). Врсничко насилстводолгорочно влијае на самовербата и самопочитта кај децата. Иако агресијата е дел од односот меѓу децата и младите и не треба секогаш да се смета за нешто негативно, таа апсолутно не смее да биде начин кој преовладува. Социјализацијата секогаш мора да се заснова на почитување и разбирање на другите.

Мит:

Учениците треба да „научат да се бранат“.

Факт: Ставот дека дури и најслабите треба да научат да се бранат е доста застапено опасно верување.

Поддршката на ова убедување не изложува на ризик да ги сметаме актите на преварикација како речиси задолжително искуство на патот на стекнување и градење на силен карактер. Тоа е убедување кое води кон обвинување и неразбирање на жртвата, со што таа дополнително се омаловажува, а притоа не се дава соодветен одговор и реакција на оние кои се во улога на насилник односно го извршуваат актот на врсничко насилство.

Мит:

Врсничко насилство е палаво однесување

Факт: Минимизирање на феноменот на врсничко насилство сведувајќи го на обична шега, на ситница не е во ред. Разликата помеѓу шегата и сложената динамика на врсничко насилство е многу очигледна. Игнорирањето на реалните и сложени димензии на проблемот го влошува и го легитимира однесувањето на насилникот.

Мит:

Жртвата го испровоцирала насилникот.

Факт: Дополнителен мит кој ја префрла и припишува вината на жртвата е ставот дека самата жртва е одговорна за несоодветното однесување на насилникот, со цел да се легитимира врсничко насилството. Толкувањето на ова верување е класичната фраза: „тој/таа го побара тоа“. Карактеристично припишување на профилот на „жртва провокатор“.

Овој став е опасен затоа што може да ги таргетира индивидуите со проблеми во концентрација и хиперактивност, кои поради ова нарушување многу тешко го контролираат својот став и однесување и тешко ги почитуваат правилата за граѓански соживот: не го почитуваат својот ред да зборуваат, ги допираат работите на другите, прекинуваат игри итн. Разбирливо е дека таквите однесувања ги нервираат другите,

но тоа не е добра причина да се оправдаат актите на врсничко насилство..

Мит:

Насилникот е физички силен и потекнува од непривилегирани семејства.

Факт: Постои стереотип на насилник гледан во колективната имагинација како физички силен субјект кој потекнува од непривилегирано семејство. Ова не е секогаш точно. Многу пати насилниците доаѓаат од добри семејства и често не им е потребна физичка сила за да ги совладаат другите, бидејќи поседуваат особено развиени вербални и релациски вештини. Кога таквите вештини се користат за навредливи цели, тие можат да предизвикаат подеднакво сериозна непријатност. Алтернативно, тие можат да делегираат на други лица во извршувањето на вознемирувањето.

Мит:

Врсничко насилство може да се случи само во крајно деградирани и маргинализирани контексти („Во ова училиште нема врсничко насилство“).

Факт: Појавата, спротивно на она што општо се мисли, може да најде генеративна почва во сите средини што ги посетуваат младите луѓе, без разлика на социо-културните услови на населбата во која припаѓа училиштето. Поточно, ова набљудување мора да биде фактор за поттик за сите училишта, дури и за оние кои се сметаат себеси за незасегнати и недопрени од проблемот, активно да спроведуваат курсеви и обуки на училишниот персонал, учениците и родителите, кои имаат за цел едукација за феноменот на врсничко насилство

Мит:

Врсничко насилство е училишен феномен

Факт: За жал, феноменот на врсничко насилство може да се случи во сите контексти

на животот на децата и младите. На пример, има ситуации на врсничко насилство за време на воннаставни активности, како што се спорт или музика.

Очигледно, бидејќи училиштето е местото каде што нашите деца го поминуваат најголемиот дел од денот, веројатноста за врсничко насилство да биде почест во таа средина отколку на друго место е поголема, но тоа во никој случај не значи дека врсничко насилство е само училишен феномен.

Мит:

Класовите и училиштата со малку ученици се помалку подложни на врсничко насилство

Факт: Феноменот на врсничко насилство не зависи од бројот на ученици присутни на училиште или на часови. Меѓутоа, во мали контексти, секако е полесно да се контролира и спречи феноменот.

Мит:

Врсничко насилство е феномен кој спонтано завршува со растењето на децата.

Факт: Иако е точно дека од квантитативна гледна точка, врсничко насилство се намалува со зголемувањето на возраста, од друга страна, се покажува дека со растот, формите на врсничко насилство добиваат сè позастрашувачки контури.

Мит:

Тоа што сте жртва на врсничко насилство ве наведува да го зајакнете карактерот.

Факт: Да се биде жртва на врсничко насилство не е корисно искуство за развој на поголема самодоверба; напротив, врсничко насилствогенерира чувства на очај, тага и ниска самодоверба кај оние кои го трпат.

Што е врсничко насилство?

Иако постојат различни дефиниции за врсничко насилство, повеќето од нив велат дека врсничко насилство е форма на агресивно намерно однесување, кое се повторува, предизвикувајќи друга личност да се чувствува повредено. Врсничко насилство може да има повеќе форми, вклучително ширење гласини, закани, физички или вербален напад, исклучување на дете од група за да го/ја повредите, или какви било други гестови или дејства што се случуваат на помалку видлив начин. Покрај тоа, оние личности кои се целта на такво агресивно однесување односно се жртва на врсничко насилство, имаат потешкотии да ја запрат акцијата насочена кон нив и да се одбранат.

- Исто така, постои реална или перципирана „нерамнотежа на моќта“, која се опишува како кога ученикот со насилничко однесување има поголема „моќ“, било физичка, социјално или емоционална
- Постои шема на малтретирање

Врсничко насилство е, исто така, кога еден ученик (или група студенти) постојано избира друг ученик повторно и повторно за да се чувствува лошо. Тие кажуваат или прават лоши работи за да ги вознемират, многу се исмејуваат со нив, се обидуваат да ги спречат да се придружуваат или продолжуваат да ги удираат или удираат со тупаници.

Децата и тинејџерите кои малтретираат ја користат својата моќ - како што е физичката сила, знаејќи нешто срамно или популарноста - за да ги контролираат или да им наштетат на другите. Постојат три карактеристични карактеристики кои го разликуваат малтретирањето од другите форми на неповолни однесувања и практики: малтретирањето секогаш се прави намерно; се повторува и се случува и кога има нерамнотежа на моќта.



Забелешка: За правна дефиниција, консултирајте се со законот на вашата држава за малтретирање

- **Врсничко насилство е намерно однесување - повредување друго лице намерно.**
- **Врсничко насилство вклучува злоупотреба на моќ во врската.**
- **Врсничко насилство обично не е еднократно однесување, туку се повторува, или има потенцијал да се повтори со текот на времето**
- **Врсничко насилство може да се случи секаде, во секое време и може да се случи навреда од вербална, физичка или емоционална природа. Тоа може да се случи лично или онлајн, и може да биде очигледно или скриено**

¹ UNICEF, <https://www.unicef.org/egypt/bullying?fbclid=IwAR1779VIKUCcDLK9god96qsrFHOIRGGISSRIKgnpsFm1vS4vrrxtXmf5Mzo>

Што не е врсничко насилство?

Децата и младите често го користат поимот „врсничко насилство“ за да опишат многу работи кои всушност не се врсничко насилство - како што се поединечни епизоди на социјално отфрлање или не допаѓање, инаетење, случајни чинови на агресија или заплашување, меѓусебни расправи, несогласувања или тепачки. Овие ситуации можат да предизвикаат голема вознемиреност и може да бидат исто толку сериозни како и врсничко насилството, но сепак според дефиницијата тие не се сметаат за врсничко насилство.

- **Конфликт помеѓу две или повеќе лица кои имаат несогласување, различни мислења или различни ставови**

(каде што нема дисбаланс на моќноста) не секогаш значи дека е врсничко насилство.

- **Да не се сака некој или да не се сака со некој да се социјализира не е врсничко насилство**
- **Еднократните чинови на несоодветно оснесување не се сметаат за врсничко насилство**
- **Изолирани инциденти на агресија, заплашување или насилство не се врсничко насилство**



Кои се главните видови на врсничко насилство?

Постојат четири типа на врсничко насилство опишани во табелата подолу:

Физички врсничко насилство	Вербален врсничко насилство	Социјален врсничко насилство	Онлајн врсничко насилство
<p>Физички врсничко насилство е секој акт во кој насилникот користи физичка сила за да ја повреди жртвата. Физичкиот акт може да биде наизглед небитно и невидливо однесување, како што е постојано фрлање работи кон некого, но може да биде и акција која го загрозува животот на жртвата. Вреди да се напомене дека и помалите физички дејствија можат да имаат сериозно влијание врз менталното здравје на лицето кое е жртва. Други видови на физичко насилство вклучуваат удирање, туркање, сопнување и фрлање предмети кон жртвата. Покрај физичките закани и дејствија врз жртвата, сторителите на врсничко насилство може да настојуваат да ја искористат својата физичка способност за да ги оштетат личните предмети што припаѓаат на жртвата. На пример, тие може да ја украдат училишната чанта на жртвата или да скинат нејзина книга.</p>	<p>Вербален врсничко насилство е вид на врсничко насилство каде што сторителот главно се потпира на зборови за да се обиде да ја повреди жртвата. Во минатото, децата можеби ја учеле мантрата „Стапчињата и камењата може да ми ги скршат коските, но зборовите никогаш не можат да ме повредат“, но оваа мантра сега се смета за контрапродуктивна. Вербален врсничко насилство може да има сериозен ефект врз менталното здравје на жртвите и всушност може да има повеќе траен ефект отколку физичкото насилство. Вербален врсничко насилство служи за намалување на самовербата и самопочитта на жртвата. Вербален врсничко насилство вклучува прозивки, рутински критики, задевање, навреди, коментари и вербални закани. Вербален врсничко насилство не мора секогаш да се зборува гласно; исто така може да биде во форма на навредливи белешки и пораки кои се пренесуваат на жртвата.</p>	<p>Социјален врсничко насилство е вид на врсничко насилство каде што сторителите се обидуваат да ја изолираат својата жртва од пошироките социјални мрежи. За да го направат ова, тие ги нарушуваат односите или угледот на таа личност. Со исфрлање на лице од одредена група, насилникот ја намалува можноста нивната жртва да бара поддршка. Во некои случаи, насилникот може да изгледа дека е пријателски настроен кога директно комуницира со својата жртва, но може да манипулира со други луѓе да дејствуваат против тоа лице. Социјалниот врсничко насилство може да вклучува отфрлање на личност од постоечка социјална група, ширење гласини за некоја личност, споделување тајни кои биле кажани во доверба, третирање на личноста со „твик третман“ и намерно засрамнување во јавност.</p>	<p>Онлајн врсничко насилство е релативно нова форма на врсничко насилство која се спроведува со користење на современи форми на комуникација, како што се интернет или мобилни телефони. Овие типови на технологија им отежнуваат на жртвите да се извлечат од овие ситуации. Жртвите може да се чувствуваат како да не можат да престанат да ги користат социјалните медиуми или нивниот мобилен телефон, бидејќи овие работи сега се сметаат за многу важни форми на комуникација. Онлајн врсничко насилство им овозможува и поголема анонимност на сторителите. Можно е онлајн насилниците да таргетираат луѓе кои се оддалечени илјадници километри и кои можеби никогаш не ги сретнале во реалниот живот. Примери за онлајн врсничко насилство вклучуваат телефонски повици и пораки со шеги, навредливи пораки на социјалните мрежи, лажни профили на социјалните мрежи, хакирање</p>

Врсничко насилство може да биде многу видлив и очигледен, но не мора секогаш тоа да е случај. Врсничко насилство може да се случува пред другите (отворено) или скриено (прикриено) и тешко да се забележи од оние кои не се директно вклучени или присутни.

Видливиот (отворен) врсничко насилство вклучува физички дејствија како што се тупаници или клоци, или вербален врсничко насилство, како што е нарекување со погрдни имиња или навредување.

Скриениот (прикриен) врсничко насилство може да биде многу тежок за забележување од другите. Може да вклучува повторени гестови со рацете, шепотење, чуден или заканувачки поглед, исклучување некогаш или ограничување каде може некој да седи или со кого може да разговара.

Интернетот овозможува многу лесно да се започнуваат вистински конфликти и децата ја користат оваа можност. Онлајн врсничко насилство е предизвикување емоционална штета на другите луѓе преку употреба на интернет. Ова е најчестиот онлајн ризик за децата во многу земји. Онлајн врсничко насилство најчесто започнува во физичкиот свет и реалните односи меѓу децата (најчесто на училиште). Овој тип на врсничко насилство може да биде континуиран (24/7) и може да го видат многу луѓе (на пример, тепачка помеѓу двајца студенти може да има малку очевидци, но навредливиот коментар на интернет може да го видат стотици луѓе), но обично останува скриен од тие кои се најблиску до детето, бидејќи тоа самото го крие.

Запомнете, врсничко насилство може да се случи и меѓу пријателите. Пријателската лојалност и збунетоста одново можат да направат некои деца и млади луѓе да не сакаат да бараат помош..

Кои се улогите во ситуација на врсничко насилство?

Инцидентите на врсничко насилство генерално вклучуваат три различни улоги: дете-насилник (онаа личност која го врши врсничко насилствоот), дете-жртва на врсничко насилство (онаа личност кон која е насочен врсничко насилство) и случајни минувачи (оние кои се сведоци на врсничко насилство).



Дете-насилник

Учениците кои вршат врсничко насилство кон другите често го прават тоа за да добијат статус и признание од нивните врсници. Нивното однесување се засилува кога ги заплашуваат своите жртви и кога врсничката група договара со тоа што не го предизвикува иницијаторот или не го пријавува врсничко насилствона училишниот персонал.

Врсничко насилство може да носи чувство на постигнување кај детето-насилник, затоа што неговиот/нејзиниот социјален статус се зголемува, додека социјалниот статус на



детето-жртва се намалува. Културата на едно училиште силно влијае на степенот до кој врсничко насилство се појавува.

Насилникот може да биде мотивиран од потребата да биде популарен и да им се допаѓа на неговите врсници, исто така и од потребата да стекнува почит од своите врсници, без разлика дали тоа ќе вклучува страв. Од голема важност е да се запамети дека децата кои се жртви на врсничко насилство на училиште имаат голема веројатност да бидат жртви на семејно насилство или злоупотреба во нивните семејства или на друго место. Ова може да биде модел на однесување или стратегија за справување со сопствените проблеми. Ова е важно да се има предвид кога се справувате со слични ситуации – и на насилникот му е потребна и поддршка и помош.

Дете-жртва

Некој кој е постојано заплашувач Истражувањата покажуваат дека децата кои се најмногу засегнати како жртви на врсничко насилство и навредливо однесување имаат тенденција да бидат деца кои се:

- **Различни:** различни: по изглед, културно или религиозно потекло, социјален статус или имаат здравствени проблеми или попреченост;
- **Супер успешни,** исклучително надарени или кои добиваат значително внимание;
- **социјално срамежливи и интроверти** кои имаат помала веројатност да зборуваат гласно или со поголема веројатност да се чувствуваат заплашено;
- **новопристигнати во заедница :** оние кои неодамна се преселиле во ново училиште или тим;
- **тивки и мирни.**

Понекогаш се случува профилот на жртвата да не вклучува ниту една од овие карактеристики. Како што е докажано историски секој може да биде ранлив на навредливи однесувања.

Случајни минувачи

Случајни минувачи се личности кои го

набљудуваат врсничко насилствоот, односно биле сведоци. Доколку сведокот е влијателно лице – начинот на кој реагира може или да ги охрабри или да ги спречи оние што вршат насилство врз другите.

Околу насилникот често има група која активно го поддржува, но без да ја преземе водечката улога. Тие можат да бидат и сторители (на пример навреда, удирање, туркање, итн.) или поддршка со одобрување, смеање, задржување на вниманието на она што се случува. Врсничко насилство има и пасивни набљудувачи - оние кои не заземаат никаков став кон она што се случува (ниту го поддржуваат врсничко насилствоот, ниту се спротивставуваат на него). Во повеќето случаи, сведоците се клучот за запирање на врсничко насилство. Кога децата развиваат став дека врсничко насилство е неприфатлив, поверојатно е дека ќе ја поддржат жртвата и ќе побараат помош од возрасен.

Постојат три главни типа на случајни минувачи:

- **следбеници (асистенти)**- не иницираат, но сепак земаат активна улога во насилничкото однесување
- **поддржувачи (засилувачи)**- не ја напаѓаат активно жртвата, но даваат позитивен фидбек на иницијаторот; тие се публика која се смее и прави други охрабрувачки гестови
- **бранители**- не им се допаѓа насилничкото однесување и се обидуваат да им помогнат на жртвите со интервенирање, добивање поддршка од наставниците (користење безбедна комуникација) или обезбедување директна поддршка на жртвата
- **аутсајдери**- се држат настрана, не заземаат страна и не се вклучуваат активно, туку со нивното „тивко одобрување“ дозволуваат врсничко насилство да си продолжи.

Случајните минувачи можат да играат неколку различни улоги:

- **помагање** на учениците кои вршат врсничко насилство и активно се приклучуваат

- охрабрување или покажување одобрување на учениците кои вршат врсничко насилство
- не правење ништо
- бранење или поддршка на ученикот кој е жртва со интервенирање, добивање помош или утеха.

Случајните минувачи кои не преземаат никакво дејство и се однесуваат на начини кои даваат тивко одобрување (гледање, климање со главата, затворање очи) го поттикнуваат насилничкото однесување да продолжи.

Вообичаено е децата да имаат различни улоги во различно време. Некои деца се и во улога на насилник и во улога на жртва, а во други моменти може да бидат сведоци на врсничко насилство (помагање на иницијаторот или одбрана на целта). Секоја ситуација е различна.

Некои луѓе мислат дека врсничко насилство е само дел од растењето и начин учениците да научат да се залагаат за себе. Но, врсничко насилство може да ги натера учениците да се чувствуваат осамено, несреќно и исплашено. Не се погодени само учениците кои се жртви на врсничко насилство. Учениците кои вршат врсничко насилство, исто така, имаат голема веројатност да имаат проблеми и да бидат несреќни. Врсничко насилство може да влијае на детето на многу начини: како тие се гледаат себеси, своите пријатели, училиштето и својата иднина. Учениците кои се жртви често доживуваат депресија,



ниска самодоверба која може да трае цел живот, срамежливост, осаменост, физички болести или обиди за самоповредување. Некои ученици отсутствуваат од училиштето, нивните оценки се намалуваат или дури целосно го напуштаат училиштето затоа што биле жртва на врсничко насилство.

Како да забележите дали дете/ тинејџер е жртва на врсничко насилство

Можеби е тешко да се препознае дали едно дете е жртва на врсничко насилство. Некои деца ги кријат своите чувства и не им е лесно да му кажат на возрасен што се случува.

Иако секој е различен, сепак постојат некои знаци кои може да се сметаат за показатели дека едно дете е жртва на врсничко насилство. Некои карактеристични однесувања кои ги прават жртви на врсничко насилство се:

- гледаат надолу или да се вознемирени
- изгледаат помалку сигурни во себе
- покажуваат знаци на вознемиреноост како што се солзи или паника
- избегнуваат одење на училиште или одбиваат да одат на училиште или да се дружат со соучениците
- тешко се концентрираат на училиште или да ја завршат домашната задача
- имаат страв од одење на училиште
- често се жалат дека се чувствуваат физички лошо
- имаат изливи на необјаснет гнев дома
- изгледаат повлечено, изолирано и отфрлено од другите
- имаат многу ограничен број пријатели

- не сакаат да се дружат со пријателите/соучениците
- имаат ненадејна промена во однесување, се облекуваат поинаку или прават несоодветни/невообичаени активности со цел да одговорат на притисокот од врсниците
- одеднаш почнуваат да вршат врсничко насилство на другите
- имаат необјаснети физички повреди како што се модринки или гребаници
- под изведуваат на училиште
- имаат нарушувања на спиењето
- имате нарушувања во храната јадете повеќе од вообичаено или многу помалку од вообичаено, вклучително и зголемување или губење на тежината
- имаат необјаснети здравствени проблеми како главоболки, стомачни или други физички проблеми
- доживуваат губење на апетит
- одбиваат да користат дигитален уред и да комуницираат онлајн
- одбиваат да учествуваат во спортски/воннаставни активности

Покрај овие однесувања, детето кое е жртва на врсничко насилство може да чувствува страв или вознемиреноост, осаменост, изолираност, безвредност, навреденост или очај за ситуацијата со која се соочува.

Се разбира, однесувањето и расположението на детето/тинејџерот може брзо да се променат поради многу различни причини, па затоа е важно да не се донесуваат брзи заклучоци и да се анализира дали има други ситуации/прашања кои можат да го мачат детето/тинејџерот (на пример, големи промени како разделба, тага...)

Зошто децата и тинејџерите не бараат помош?

Децата кои се жртви на врсничко насилство често мислат дека мора сами да се справат со ситуацијата во која се наоѓаат. Барањето помош им е тешко бидејќи сакаат да покажат храброст и сами да се справат со ситуацијата. Исто така, децата, кои можеби не го знаат зборот „врсничко насилство“, може да се чувствуваат тажни или исплашени. Често, децата не споделуваат затоа што веруваат дека ситуацијата ќе стане полоша и врсничко насилство ќе се засили.

Додека тинејџерите често претпочитаат да се справат со работите сами, децата кои се жртви на врсничко насилство често се срамаат и не знаат што да направат. Тие можат да мислат дека тоа е нивна вина. Тие можеби и мислат дека ислам вие ќе се вознемириле, дека ќе им ги одземете електронските уреди, како што се мобилниот телефон, таблетот или компјутерот/лаптопот.

Учениците можеби нема да пријават посуптилни, индиректни и релациски типови на врсничко насилство (како намерно исклучување на врсниците или ширење гласини), бидејќи не сфаќаат дека тоа е нефер, нееднаков начин за постапување со другите. Многу често, особено во адолесценцијата, младите го трпат/издржуваат врсничко насилство затоа што мислат дека го заслужуваат тоа. Ова е поврзано со ниската самодоверба поради физичките промени во нивните тела. Тоа може да биде предизвикано и од многу критичко однесување на родителите кон детето.

Некои ученици се обидуваат да му кажат на



возрасен, но тие не се чувствуваат слушнати. Тие ја добиваат пораката дека врсничко насилство не е голема работа, дека треба само да го игнорираат или дека врсничко насилство е само дел од процесот на растење.

Децата и младите кои не им кажуваат на возрасните дека им се случува врсничко насилство, тоа можат да го прават од следните причини:

- **Врсничко насилство прави човек да се чувствува беспомошно. Можеби сакаат сами да се справат со тоа за да чувствуваат дека имаат контрола над ситуацијата. Тие може да се плашат да не бидат перципирани како слаби или досадни.**
- **Може да се плашат дека детето-насилник ќе стане уште понепријателски насочен кон нив.**
- **Врсничко насилство може да биде понижувачко искуство. Децата можеби не сакаат возрасните да знаат што се зборува за нив, без разлика дали е вистина или лага. Тие можат исто така да се плашат дека возрасните ќе им судат или ќе ги казнат. Многу деца не сакаат да ги вознемируваат нивните семејства.**
- **Децата или младите кои се жртви на булнинг може веќе се чувствуваат социјално изолирани. Тие може да се чувствуваат како никој да не се грижи за нив и дека никој не може да ги разбере.**
- **Децата може да се плашат дека ќе бидат отфрлени од нивните пријатели.**

Како да разговарам со дете/тинејџер за врсничко насилство?

Сега, кога знаете што претставува врсничко насилство, речиси сте подготвени да разговарате на оваа тема.

Се разбира, начинот на кој ќе му пристапите на вашето дете треба да биде соодветен на неговата возраст. Ако разговарате со мало дете, можеби ќе сакате да користите сликовница или неговото омилено ТВ шоу за да ви помогне да ја илустрирате вашата поента. Ова ќе им даде увид во тоа како другите се однесуваат со луѓето и што да направат ако некој навистина им предизвикува вознемиреност.

Ако зборувате со тинејџер, треба да започнете отворена и искрена дискусија заснована на поставување отворени, а не критички прашања и трпеливо да ги слушате одговорите. Не треба да го присилувате и форсирате тинејџерот да зборува, не терба да го прекинувате со коментари или критики. Ваквите разговори се важни за да ги пренесете вредностите и да притоа да слушнете за искуството на тинејџерот во врска со темата врсничко насилство. Можеби токму тој разговор кој сте го започнале ќе го охрабри тинејџерот да се обрати до вас доколку сведочи или доживее булнинг. Важно е да покажете нула толеранција за врсничко насилство- без разлика дали вашето дете е во улога на жртва, насилник или случаен минувач. Во следниот пасус можете да најдете некои совети кои можат да ви помогнат



поефективно да разговарате со вашето дете за темата врсничко насилство.

Кога да започнете разговор за врсничко насилство:

Можете да го искористите секој погоден момент или ситуација - може да биде вест на ТВ за дете-жртва на врсничко насилство, или приказна што сте ја слушнале за пријателот на вашето дете или нешто што сте го виделе на улица/паркинг денес. Споделете ги вашите емоции, мисли, што вие би направиле во таа ситуација. Исто така, добра идеја е да се зборува за врсничко насилство случајно, додека се прави нешто друго.

СОВЕТИ: Како да започнете разговор:

Можете да започнете разговор велејќи: „Гледам дека нешто те мачи... Дали сакаш да споделиш?“ или „Слушнав дека нешто се случило на училиште денес. Сакаш ли да ми раскажеш накратко? Сакам да го слушнам твоето видување на ситуацијата.“ или „Денеска слушнав приказна за онлајн врсничко насилство (раскажи ја приказната) и се прашував дали нешто вакво некогаш се случува со твоите пријатели или со тебе?“

Имајте на ум дека е важно да ги следите следниве насоки:

- **Охрабрете** го вашето дете/тинејџер да ви ја каже целата приказна. Водете отворена дискусија за тоа што навистина се случило од самиот почеток до крајот.
- **Слушајте** го детето/тинејџерот мирно

и без прекинување и обидете се да ги контролирате сопствените емоции како родител. Обидете се да не дозволите вашиот гнев, вознемиреност, грижи да се покажат. Вашите чувства може да ги засилат чувствата на детето или да ги влошат, па дури и може да го одвратат вашето дете да разговара со вас следниот пат.

- **Уверете** ги дека ја направиле вистинската работа со тоа што разговарале со вас.
 - **Имајте на ум** дека вашето дете можеби ќе треба да ја раскаже приказната повеќе од еднаш.
 - **Потсетете** го вашето дете дека врсничко насилство никогаш не е прифатливо и дека што и да чувствува – на пр. повреденост, страв, тага, лутина – тоа е разбирливо и многу природно во таква ситуација.
 - **Прашајте** го вашето дете што би сакало да се случи и како би сакало да постапи.
 - **Размислете заедно** гласно за стратегијата на однесување што ќе спречи понатамошен врсничко насилство. Бидете свесни дека некогаш, сè што сакаат да знаат е како да го спречат врсничко насилството.
 - **Имајте на ум** дека иако често децата сакаат да ја видат правдата за себе, тие се плашат дека ако насилникот биде казнет, долгорочно ќе им стане полошо. Одржувајте го разговорот лежерен, не премногу сериозен цело време, направете шега, покажете љубопитност за тоа што навистина се случува на училиште.
- ### Совети за опуштен разговор:
- Што е најсмешното нешто што се случи денес?
 - Што беше најдоброто и најлошото нешто што ти се случи денес?
 - Што ново научи за пријател или некој соученик оваа недела?
 - Што би променил/а во денешниот ден? Бидете подготвени да:
 - **Слушате.** Тоа е приказна на детето; оставете го тој/таа да ја раскаже истата. Сосема е можно да доживуваат

емоционална болка поради начинот на кој се третирали;

- **Создадете доверлива средина.** Свеста дека вашето дете е жртва на врсничко насилство може да предизвика различни емоции кај вас како родител. Не дејствувајте како полицаец или обвинител. За да го поддржите вашето дете на најдобар можен начин, треба да создадете средина на смиреност и доверба.
- **Пружете поддршка.** Кажете му на детето дека не е негова вина и дека не заслужува да биде жртва на врсничко насилство. Охрабрете го детето со изразување на вашата целосна поддршка и избегнувајте осудувачки коментари за вашето дете или за насилникот. Можеби детето веќе се чувствува изолирано. Слушањето негативни изјави од родителите/другите значајни во семејството/тренерот или кој било друг возрасен може само дополнително да го изолира.
- **Бидете стрпливи.** Децата можеби не се подготвени веднаш да се отворат и да ви ја кажат целата приказна одеднаш. Споделувањето ситуација на врсничко насилство може да биде многу тешко за детето поради стравови, самообвинување, срам, несигурност, вклучително и страв од отфрлање или промена на мислењето/однесувањето

на родителите.

- **Дејствувајте проактивно** - давајте информации и едуцирајте ги децата/тинејџерите за тоа што е врсничко насилство и како да се спречи. Секогаш користете јазик што е соодветен за возраста на децата за да можат да ја разберат вашата поента.
- **Охрабрете ги да дејствуваат: прашајте го/ја што сака да се случи, што сака да направи, што би направил/а? Разгледајте ги заедно опциите за стратегии за интервенција.** Разговарајте за некои опции како да се справите со насилникот или како да спречите идна ситуација на врсничко насилство со детето/тинејџерот.

Некои од овие прашања може да ви помогнат да отворите дискусија за врсничко насилство:

- **Дали сте видел/а како се случува врсничко насилство твоео училиште/клас? Што направи? Како се чувствуваше?**
- **Дали разговараше со неког за ова?**
- **Дали некогаш си се исплашил/а да одиш на училиште/на игралиште/на час по спорт? Зошто?**
- **Дали некогаш си се обидел/а да помогнеш Некому кој бил жртва на врсничко насилство? Што се случи? Што би направил/а ако се повтори?**

Најважно е децата/тинејџерите да знаат како да добијат помош доколку се случи врсничко насилство. Мора да знаат дека **не се сами!**

(Моето) дете е жртва на врсничко насилство. Што да правам?

Да се доживее врсничко насилство е застрашувачки, вознемирувачки, емотивен

и шокантен настан. Децата може да се чувствуваат ранливи и беспомошни. Нивната самодоверба можеби е сериозно нарушена, особено ако врсничко насилството трае подолг временски период.

Важно е да разговарате со децата и сериозно да го сфатите она што ќе го каже детето/тинејџерот и да дознаете што точно се случувало. Родителите треба да знаат дека обновувањето на емоционалната рамнотежа на детето по искусувањето на врсничко насилство може да трае долг период (во зависност од ситуацијата може да трае помеѓу 8 и 18 месеци).

Еве неколку предлози како да постапите во таква ситуација:

Најпрвин погрижете се за вашето дете!

Пред да направите било што друго, проверете дали потребите на вашето дете се целосно задоволени – детето да е нахрането, да има добар сон и да не е оставено само. Секогаш кога не сте сигурни што да правите, најдобрата акција е активно да се грижите и да го поддржувате вашето дете.

Имајте разбирање!

Децата кои се жртва на врсничко насилство често се исплашени да зборуваат за она што се случува, или затоа што им се заканувале или затоа што се плашат дека мешањето на возрасните ќе ги влоши работите. Бидете подготвени детето/тинејџерот да негира дека нешто не е во ред.

Охрабрете го вашето дете!

Охрабрете го детето/тинејџерот да зборува за тоа што се случувало, споделувајќи ја вашата загриженост и кажувајќи дека сакате да му помогнете и да го поддржите, без разлика на проблемот, и дека можете заедно да ја решите ситуацијата. Сфатете го нивниот проблем сериозно, покажете им дека ви е мило што споделиле со вас, ислушајте ги целосно и кажете им дека им верувате.

Обидете се и да ги уверите...

Уверете го детето/тинејџерот дека не е нивна вина што е жртва на врсничко насилство. Многу деца и тинејџери се обвинуваат



себеси и поради тоа може да се чувствуваат уште полошо. Прашајте ги што сакаат да направите. Работете со вашето дете за да дојдете до некои решенија.

... и запомни дека НЕ СИ САМ/А: постои заедница која може да му помогне на детето/тинејџерот; која е составена од училиштето, родителите и секоја организација во која е детето/тинејџерот (спортска организација, црква, тренери или тренери, здруженија ...) што е дел од образовната заедница.

Можете да го поддржите детето/тинејџерот така што ќе планирате акционен правец што ќе ја вклучи целата Воспитна заедница, бидејќи безбедноста на секое дете/тинејџер е во заедницата, а не само во училиштето или родителите.

Како да се справите со дете/тинејџер кое врши врсничко насилство кон другите деца?

Треба да се земе предвид дека децата кои се во улога на насилник најверојатно доживуваат нешто негативно дома или на училиште во 90% од случаите. Многу деца вршат врсничко насилство на своите врсници затоа што се жртва на врсничко насилство од некој друг, или - тие се запоставени и страдаат од недостаток на внимание од



родителите или пријателите/врсниците. Тоа што им се случува им предизвикува душевна болка.

Многу луѓе не знаат дека најлошото нешто за децата е чувството дека не се сакани и ценети, а тоа се мери според тоа дали родителите разговараат со нив, дали ги гушкаат, дали им кажуваат дека се сакани и ценети поради тоа што се.

Шок е ако како родител дознаете дека вашето дете врши врсничко насилство на друго дете на училиште. Но, важно е во оваа ситуација да не претерате со реакции, да не го обвинувате детето и да не му викаете. Треба да се обидете да разберете што го предизвикува ова однесување и да му помогнете на вашето дете да го промени своето несоодветно однесување. Во исто време, важно е како родители да покажете дека нема да толерирате такво однесување кон нивните врсници.

Многу деца вршат врсничко насилство додека растат. Повеќето ја надминуваат таа фаза преку соодветно водство, поддршка и едукација. Еве неколку работи што можете да ги направите ако вашето дете врши врсничко насилство:

- **Разговарајте** со вашето дете останувајќи смирени - погрижете се да го слушнете неговото гледиште.
- **Фокусирајте** се на промена на однесувањето, а не на етикетирање на детето како „насилник“.
- **Признајте** и прифатете го она што се случило; немојте да го негирате или да се преправате дека „не е голема работа“.
- **Погрижете се** вашето дете да научи зошто врсничко насилство е неприфатливо однесување.
- **Бидете јасни** дека врсничко насилствомора да престане веднаш, и дека ќе проверите дали е така.
- **Откријте** ги длабоките причини зад насилничкото однесување на вашето дете. Прашајте ја/го што чувствува кога врши врсничко насилство над

други деца. Бидете подготвени дека може да слушнете работи што може да ве вознемират.

- **Поттикнете емпатија** – замолете го вашето дете да размисли како се чувствува жртвата на врсничко насилство и да го опише тоа со зборови. Некои деца сè уште учат да бидат сочувствителни и да бидат љубезни кон другите; ова се вештини кои можете да им помогнете да ги изградат.
- **Применувајте разумни семејни правила** за однесување и последици.
- **Погрижете се** вашето дете да знае како пријателски да се вклучи во (онлајн) игри, како да каже „не“ ако неговите пријатели прават нешто штетно и како да се справи со конфликтот или досадата без да се обидува да доминира или да ги засрами другите луѓе.
- **Работете** со вашето дете за да развиете план што да прави доколку во иднина се најде во слична ситуација.
- **Размислете** за тоа што се случувало во животот на вашето дете што можеби го налутило, досадувало или натерало да бара внимание. Дали има други проблеми што треба да се решат?

Децата ги копираат своите модели на однесување и оние со кои поминуваат многу време. Дали врсничко насилството може да биде поврзан со нешто што се случило во вашето семејство? Ако сте загрижени за работите што се случуваат дома, размислете да побарате поддршка од вашиот локален општ лекар, психолог, линија за помош или некоја друга услуга за поддршка. Некои деца мислат дека врсничко насилство е прифатливо однесување затоа што нивните пријатели го прават тоа. Ако ова е случај со вашето дете, размислете да работите како тим со други родители за да го решите овој проблем или да го поврзете вашето дете со други, попозитивни групи на пријатели.



Сите деца и тинејџери се способни да вршат врсничко насилство во одреден момент и важно е да се интервенира на ефикасен начин. Имајте на ум дека понекогаш децата не се свесни за ефектите што врсничко насилството може да ги има врз другите. Во повеќето случаи, врсничко насилство е проблем во врската и на децата/тинејџерите кои вршат врсничко насилство можеби ќе им треба помош и поддршка за да научат подобри начини на поврзување со другите.

Понатаму, многу студенти се впуштаат во врсничко насилство само за кратко време, а потоа престануваат или затоа што сфаќаат дека тоа е погрешно или се поддржани да научат посоодветно однесување.

Во секој случај, може да има многу причини зошто детето/тинејџерот може да врши врсничко насилство, како што се:

- **Притисок од врсниците** – ситуација во која друго дете е „главниот“ и вашето дете чувствува дека мора да се вклучи во врсничко насилство да го одржи пријателството и да биде прифатено.
- **Нездорово заштитување на себе** - тинејџерите можеби биле жртва на врсничко насилство и решиле да изберат да бидат насилници како еден нездрав облик да се заштитат себеси. Или можеби се плашат дека насилникот ќе се сврти кон нив, па затоа се придружуваат во врсничко насилство да го одвратат вниманието од себе.
- **Слаби вештини за управување со гневот** –кога тинејџерите не научиле добро да ги контролираат своите емоции и избираат неколку исти луѓе на кои ќе го истурат гневот кога работите не одат како што треба.
- **Лоша контрола на импулсите** – дете-насилник може редовно да ги напаѓа истите деца во спортот и игрите и

често да е арогантен победник или болен губитник.

- **За социјален статус (и моќ)** – некои млади луѓе користат страв или заплашување за да се обидат да бидат најпопуларни во нездрава врсничка група.
- **Слаба самоверба** – кога млад човек ги навредува и повредува другите поради завист или нездрава споредба/конкурвенција.
- **Недостаток на емпатија** - за другите кои се различни.
- **Комбинација** на било кое од горенаведените.

Она што е многу важно е да се разговара со децата/тинејџерите за позитивните начини за стекнување пријатели и дружење со други деца/тинејџери, обидувајќи се заедно да откриеме што е прифатливо однесување, а што не.

Еве неколку предлози кои можат да ви помогнат.

- **Прашајте** и обидете се да разберете зошто вашето дете се однесува така.

Прашајте ги за тоа што мислат дека се случува и зошто вршат врсничко насилство - без да критикувате, обвинувате или осудувате. Размислете за какви било прашања или проблеми што може да ги доживее детето/тинејџерот и што можат да влијаат на нивното однесување. Прашајте ги што мислат дека може да им помогне да престанат со врсничко насилство.

- **Избегнувајте засрамување и побарајте шема на однесување**

Кажете им дека можат да разговараат со вас за сопствените несигурности и стравови. Најдете време да ја дознаете нивната основна потреба за такво однесување. Понекогаш ученикот кој врши врсничко насилство во една ситуација, може и самиот да биде жртва на врсничко насилство во друга ситуација.

- **Потоа обидете се да ги разберете** На децата/тинејџерите кои вршат врсничко

насилство им треба помош за да разберат како нивното однесување влијае на другите. Им треба поддршка додека учат да ја поправат штетата што ја предизвикале. Тие треба да ги развиваат нивните социјални и емоционални вештини.

- **Потоа објаснете...**

Објаснете што е врсничко насилство и зошто тоа не е прифатливо однесување. Разговарајте за чувствата на другата личност и помогнете му на детето/тинејџерот да разбере како и е на личноста која е жртва.

- **Не барајте изговори за однесувањето на вашето дете**

Потсетете го детето/тинејџерот дека врсничко насилство е избор и тие можат да изберат да престанат со такво однесување. Разговарајте за различните форми на врсничко насилство (емоционално, физичко и психолошко, и не заборавајте да ги спомнете онлајн формите).

- **Уверете го детето дека сте тука за него**

Кажете му на детето/тинејџерот дека немате толеранција за врсничко насилство и уверете го дека сте подготвени да му помогнете и да го поддржите во ставањето крај на насилничкото однесување.

- **Запомни дека НЕ СТЕ САМ/А:**

објаснете му на детето дека постои заедница која е тука за него/неа и може да му помогне; заедница која е составена од училиштето, родителите и секоја организација во која е детето/тинејџерот (спортска организација, црква, тренери или тренери, здруженија...) која е дел од образовната заедница.

Можете да го поддржите детето/тинејџерот на начин што заеднички ќе испланират чекори за понатамошно дејствување во кои ќе бидат вклучени членовите на заедницата за едукација, бидејќи благосостојбата на секое дете/тинејџер е во заедницата, а не само во училиштето.

(Моето) дете/тинејџер беше сведок на врсничко насилство. Што да правам?



Сведочењето на врсничко насилство

може да биде вознемирувачко искуство. Случајните минувачи често може да искушат чувства на беспомошност, страв и загриженост, па дури и може да се чувствуваат несигурни дали треба да се мешаат, особено ако има други луѓе наоколу. Загриженоста на случајните минувачи вклучува:

- не знаење што да прави или страв дека ќе ја влоши ситуацијата (за себе)
- не знаење дали неговата/нејзината постапка и реакција ќе направи било каква разлика
- чувствување загриженост за својата безбедност доколку интервенира
- чувствување загриженост за влијанието на дејствувањето врз нивните пријателства
- загриженост дека и тие ќе бидат жртва на врсничко насилство поради интервенирањето.

Постојат различни улоги кога некој е сведок на врсничко насилство:

- **Следбеници:** (деца кои му помагаат

на насилникот): овие деца можеби нема да започнат или да го водат врсничко насилствоот, но може да охрабруваат или/и да се придружат.

- **Поддржувачи:** овие деца не се директно вклучени во врсничко насилство, но тие се публиката, се смеат или ги поддржуваат децата кои вршат врсничко насилство. Ова може да поттикне продолжување и засилување на врсничко насилство.
- **Аутсајдери:** овие деца остануваат одвоени од ситуацијата на врсничко насилство. Тие ниту го зајакнуваат однесувањето на врсничко насилство, ниту го бранат детето кое е жртва на врсничко насилство. Некои можеби гледаат, но не покажуваат дека се на нечија страна. Овие деца често сакаат да помогнат, но не знаат како.
- **Бранители:** овие деца активно се на страна и го тешат детето што е жртва на врсничко насилство и застануваат во негова/нејзина одбрана.

На дете/тинејџер кое е сведок или знае дека се случува врсничко насилство потребна му е поддршка.

Еве неколку предлози кои би ви помогнале како родител да му пружите поддршка на детето:

Пред се, обидете се да го поттикнете детето/тинејџерот да зборува за тоа што се случило.

Дозволете му на детето/тинејџерот да зборува и покажете му дека сериозно ја сфаќате ситуацијата. Помогнете им да станат свесни дека зборувањето за врсничко насилство и реагирање додека се случува, и покрај тоа што понекогаш изгледа застрашувачки, е битно затоа што може да направи одгромна разлика за жртвата и за целата група/клас/заедница.

Уверете го детето/тинејџерот дека имате разбирање

Дајте му на детето до знаење дека ги разбирате неговите/нејзините чувства и

стравови во врска со секоја акција што покажува приговор или отпор кон врсничко насилство. Почитувајте ја проценката на детето/тинејџерот за тоа дали е безбедно да се каже и превземе нешто. Тие се оние кои навистина ја знаат ситуацијата – затоа почитувајте ги нивните чувства и прифатете ја нивната проценка за ситуацијата.

Поставувајте (отворени) прашања

Прашајте го детето/тинејџерот што сака да направите и дали сака вие да се вклучите. Не се вклучувајте без детето да побара да го решите проблемот. Објаснете му на детето дека да се биде добар пријател понекогаш значи да се даде искрен повратен одговор и да се спречат пријателите кои вршат врсничко насилство. Ова може да биде прилично непријатно, но е од суштинско значење да се направи.

Охрабрете го детето/тинејџерот да преземе акција

Колку и да е тешко, кога некој ќе се спротивстави на насилничкото однесување, често тоа веднаш го запира врсничко насилствоот. Ако детето/тинејџерот е загрижено да биде првото што ќе се вклучи, можете да му предложите да разговара со доверлив пријател и да провери дали тој/таа би ги поддржал.

Објаснете зошто

Кажете му на детето/тинејџерот дека пријавувањето на врсничко насилство не само што е во ред, туку е и задолжително нешто, бидејќи во повеќето случаи на детето ќе му треба помош од возрасните за



да го спречи повторувањето на врсничко насилствоот. Посочете дека ако не направат ништо, врсничкото насилство најверојатно ќе продолжи, па дури и ќе се влоши. Објаснете им дека е нормално да се плашат да кажат. Исто така, поттикнете го вашето дете да се стави на местото на жртвата - помогнете му/ да испроба да замисли како е да се биде личноста која е жртва на врсничко насилство.

Запомни дека НЕ СИ САМ/А:

тобјаснете му на детето дека постои заедница која може да му помогне и која е составена од училиштето, родителите и секоја организација од која детето е дел (спортски клуб, црква, тренери, здруженија ...) што е дел од образовната заедница.

Можете да го поддржите детето/тинејџерот на начин што ќе испланирате кои акции може во иднина да бидат направени со цел спречување на врсничко насилство, во кои ќе бидат вклучени членовите на заедницата за едукација, бидејќи благосостојбата на секое дете/тинејџер е во заедницата, а не само во училиштето.

Редовно проверувајте го детето/тинејџерот

Важно е редовно да разговарате со вашето дете и откако проблемот е решен. Одржувајте го разговорот континуирано со текот на времето за да се уверите дека сè е во ред. Најверојатно ќе треба одреден период додека конфликтот односно булонгот целосно да се разреши, па затоа е потребно редовно да зборувате со вашето дете за да можете да ги следите неговите/нејзините чувства и искуства кои може да се менуваат. Запомнете дека постојаната поддршка е навистина важна.

Што е и како можам да се справам со онлајн врсничко насилство?

Онлајн врсничко насилство е вид на врсничко насилство кој се случува на интернет, на социјалните медиуми, е-поштата, игрите и другите онлајн платформи. Овој тип на врсничко насилство е повторувачко однесување кое има за цел да ја исплаши, испровоцира или дискредитира жртвата,



преку објавување лаги или засрамувачки слики од личноста на социјалните мрежи, преку исмејување, испраќање несоодветни пораки или закани, претставување во туѓо име и испраќање пораки или објавување содржини во негово/нејзино име. За разлика од врсничко насилстволице-в-лице, онлајн врсничко насилство може да се случува 24/7. Кога нешто ќе се постира или случи нешто на интернет тоа станува видливо за многу повеќе луѓе во споредба со случките на училиште. Физички закани/злоупотреби не се можни на интернет просторот, но емоционалната и психолошката штета што може да се предизвика е многу поголема. Онлајн врсничко насилствои врсничко насилство во физичк простор, на пример на училиште, обично се случуваат истовремено, но онлајн врсничко насилство остава докази (како што се текстуални или гласовни пораки) кои обезбедуваат подоцна полесно запирање на истиот.

Потсетување! Поединечни инциденти или случајни несоодветни дејствија од страна на некое дете не се сметаат за врсничко насилство.

Ако вашето дете/тинејџер било жртва на онлајн врсничко насилство, потребно е како родител да превземете одговорност и да ги соберете и зачувате доказите - пораки, слики, итн. - тие се многу важни кога станува

² Safer Internet Centers in Europe: <https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/in-safe-in-hope>

³ Germany...

⁴ Bulgaria...



збор за пријавување на врсничко насилство на платформата каде што се случува, на училиште, до наставникот, до членовите на образовната заедница, до вашиот локален центар за побезбеден интернет или единицата за полиција/сајбер криминал. Имајте на ум дека во некои земји онлајн врсничко насилство е кривично дело, но во други - не е. Ако онлајн врсничко насилство содржи физички закани и навистина сте загрижени за безбедноста на вашето дете/тинејџер, не двоумете се веднаш да ја контактирате полицијата.

Имајте на ум дека секој случај на онлајн врсничко насилство е различен и секое дете/тинејџер може да реагира различно. Не постои дефинитивен начин да се знае дали дете/тинејџер е жртва на врсничко насилство преку интернет, но ако мислите дека можеби тоа е случајот, обидете се да го прашате за тоа на неконфронтациони начин.

Еве неколку знаци кои покажуваат дека вашето дете може да биде жртва на онлајн врсничко насилство:

- Драстична промена во користењето на уредите (нагло зголемување или намалување)
- Почнува да избегнува неколку социјални ситуации
- Покажува екстремна тага, губење на интерес за дружење и се изолира од луѓето
- Почнува да станува таинствен/а со криење на телефонот кога има некој во близина
- Ненадејно деактивирање на профилите на социјалните мрежи или креирање нови
- Нарушено спиење и/или исхрана (видливо намалување или зголемување на апетит)

Еве подолу некои подлабоки објаснувања: Онлајн врсничко насилство вклучува:

- **Испраќање навредливи или заканувачки текстуални или електронски пораки.**
- **Ширење гласини преку е-пошта или социјалните мрежи.**
- **Објавување нељубезни пораки или несоодветни слики од некој.**
- **Споделување на нечии лични информации на интернет.**
- **Создавање лажни профили некој што ги краде лозинките на вашето дете или влегување во нивните сметки и менување информациите**

- **таму;**
- **некој што поставува лажни профили преправајќи се дека е ваше дете или објавува пораки или ажурирања за статусот од нивните сметки.**
- **исклучување на другите онлајн: некој се обидува да го спречи вашето дете комуникација со другите..**

Онлајн врсничко насилство е поразличен од останатите типови на врсничко насилство, затоа што:

- **Многу луѓе можат да го видат или да учествуваат во него. Пораките и сликите може брзо да се дистрибуираат до многу широка публика - на пример, гласините и сликите може да се објавени на јавни форуми или испратени до многу луѓе одеднаш.**
- **Тоа често се прави тајно со насилникот кој крие кои се со создавање лажни профили или имиња или испраќање анонимни пораки**
- **Може да биде упорно и тешко да се избега**
- **Може да се случи во секое време од денот или ноќта**
- **Тешко е да се отстрани бидејќи е споделен на интернет за да може да се сними и зачува на различни места.**
- **Тешко е за личноста која е жртва на врсничко насилство да избега ако често користи технологија.**

Истражувањата сугерираат дека многу студенти кои се жртва на онлајн врсничко насилство, исто така се жртва и на физичко врсничко насилство. Ако дете/тинејџер пријави булниг преку интернет, важно е дополнително да проверите дали врсничко насилство се случува на пример и на училиште за да ја добиете целосната слика.



Која е мојата улога како родител?

Бидете возрасно лице од доверба:

Родителите треба да бидат личноста во која детето има доверба, каде детето слободно може да се обрати за било што, па и кога ќе се случува врсничко насилство во било која форма. За жал, родителите честопати се оние личности со кои децата не сакаат да разговараат ги избегнуваат и не чувствуваат слобода и доверба да споделат со нив што им се случува. Зошто е тоа така? Родителите понекогаш имаат тенденција претерано да реагираат, па повеќето деца едноставно избегнуваат да им кажуваат на своите родители за инцидент со (онлајн) врсничко насилство, плашејќи се дека ако кажат само ќе ги влошат работите – на пример дека родителот ќе му забрани пристап до интернет и социјални мрежи, дека можеби ќе ги свика другите родители и училиштето и сите ќе дознаат за тоа што се случува, дека ќе се најави на профилот и ќе прочита пораки, или пак дека ќе ја обвинат жтвата, и слично. Понекогаш пак, родителите реагираат и со минимизирање на проблемот, занемарување и несфаќање на сериозноста на ситуацијата.

Поддржете, но бидете фер:

Важно е да му дадете дознаење на вашето дете дека заеднички ќе се справите со ситуацијата на врсничко насилство. Побарајте од него/неа конкретни примери што можете да ги користите. Бидете отворени да слушнете што има и училиштето да ви каже, бидејќи детето може да има проблем со однесувањето во училиницата за кој не сте биле свесни, па затоа е важно да ги добиете сите факти и од детето и од училиштето и да ги слушнете сите страни за да имате јасна слика за тоа што се случува.

Сфатете го сериозно и следете го внимателно:

Известете го училиштето за случувањата за да може советникот/училишниот психолог да внимава на атмосферата во училиштето

и за тоа како вашето дете се справува со работите и како другите се однесуваат кон него и тоа кон другите. Можеби ќе сакате да го известите вашиот педијатар, семеен советник или Центарот за побезбеден интернет (SIC) за поддршка доколку работите се влошуваат. Клучно е да покажете на дело дека вие навистина сте тука за вашето дете, дека сте подготвени да направите се што е потребно и што е во ваша моќ и да ја пружите потребната поддршка и љубов. Направете вашето дете да се чувствува сигурно и безбедно. Постојат две работи кои мора да ги земете предвид и кои се поважни од се останато: дали вашето дете е изложено на ризик од физичка повреда или напад; како се справува со врсничко насилствена емотивно ниво. Осигурајте се дека како родител целосно го поддржувате вашето дете во која било ситуација и контактирајте со сите релевантни страни кои можат да интервенираат.

Последно, но не и најмалку важно: погрижете се да не се однесувате агресивно или несоодветно кон вашето дете кога сте вознемирени. Користењето на агесијата како родителски стил често го решава проблемот, но само краткорочно, со привремена контрола на детето и ја добива потребната усогласеност...барем на некој период. Но, сето ова си има своја цена. Аг्रेसијата им создава сериозни проблеми на децата и начинот на кој тие растат и се справуваат со светот на возрасните. Агресивниот родителски стил многу често ги наведува децата да ја преземат улогата на жртва или агресор/насилник затоа што тоа е улогата што им е доделена во нивното семејство или е пример од нивните родители. Ниту една улога не ги зголемува шансите на децата да ги развијат своите потенцијали, вештини и вредности.

И наставниците вршат врсничко насилство

Како родител треба да имате на ум дека се случува и наставник да врши врсничко насилство. Кога детето ќе ви се довери дека

се чувствува како на мета на наставникот, може да биде тешко соодветно да реагираат и да знаете кои чекори да ги преземете, односно што е правилно да се направи во таа ситуација. Ова може да биде чувствително прашање и важно е да ги добиете сите факти од вашето дете за да бидете добро подготвени и да ја знаете целосната слика пред да пристапите во училиштето и да го решавате проблемот. Важно е да се напомене дека генерално гледано, наставниците добро ја вршат својата работа, честопати и под стресни околности. Но сепак, за жал, има моменти кога учениците се жртви на врсничко насилство од страна на наставниот кадар... Знаењето и умешноста како да се справите со таквата ситуација е од суштинско значење.

Важно е да можете да разликувате дали ова е врсничко насилство од наставник или конфликт помеѓу вашето дете и наставникот поради конкретни причини. Еве неколку прашања што можете да ги поставите на вашето дете на за да ги разберете сите факти:

- **Колку долго вашето дете се чувствува вака за овој конкретен учител?**
- **Дали имало некои проблеми со негативно однесување од вашето дете во класот?**
- **Дали наставникот постапил на овој начин со другите ученици?**

Кажете му на вашето дете дека ќе го решите ова и прашајте го дали можете да користите конкретни примери споделени од него/неа. Разговарајте со вашето дете какви забелешки се даваат и во кои околности.

Погрижете се доколку имало понижувачки или омаловажувачки вербални коментари кон вашето дете, тоа да му го пренесете на училиштето.

Поставете некои прашања на другите родители во одделението за какви било негативни или повредливи забелешки што нивните деца им ги пријавиле. Ако и другите родители се загрижени, тогаш тоа може да укаже на проблем. Можеби треба да се позборува неформално со наставникот во училиштето со кој или вие или вашето дете имате добри односи. Можеби ќе можат да ви дадат одреден увид за тоа што се случува.

Во зависност од вашиот однос со училиштето, можеби ќе сакате да го направите првиот чекор за решавање на ситуацијата со тоа што ќе разговарате лице в лице со главниот наставник или со конкретниот наставник со кој вашето дете има проблем. Дипломатскиот начин на справување со таква ситуација што е можно порано е секогаш најдобар. Ако мислите и гледате дека ситуацијата сè уште не е решена и се повторува, можеби ќе сакате да размислите да поднесете писмена жалба до директорот на училиштето/директорот, а потоа до повисоките институции доколку проблемот продолжува. Исто така, добро е да имате копија од изјавата за мисијата на училиштето или етичките правила и да можете да истакнете дека вашето дете не се третира со почит или учтивост. Потоа, направете копија од политиката за жалби на училиштето за да ги следите потребните чекори и да поминете низ процесот во писмена форма за да имате евиденција за целата комуникација и одговори.



⁵ In some countries like Bulgaria, Cyprus, Italy... there is a special mechanism for preventing bullying and abuse at school which provides preventive and interventive measures in such cases.

Некои сценарија за тестирање на она што го научивте

Сценаријата подолу се дизајнирани да отсликуваат реални ситуации со кои би можеле да се соочите. Тие се наменети да ви помогнат да размислите каков би бил вашиот одговор доколку се соочите со некоја од овие ситуации. Откако ќе го прочитате секое сценарио, треба да одговорите на прашањата. Може да ви помогне ако разговарате за вашите одговори со други родители, други членови на заедницата, наставници или училишен советник на детето.

- Што би прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги преземале?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 1 – „Андреј“

Во последните три месеци, Андреј спомнува дека другите момчиња на училиште го нарекуваат „педер“ или „геј“ и дека му се заканувале дека ќе го претепаат. Тој е толку вознемирен што одбива да го користи тоалетот на училиште. Секој ден се брза да се врати дома и престана да се дружи со

пријателите. Неговиот тренер ви се јави затоа што повеќепати доцнел на часот по спорт. Ендрју вели дека доцнил затоа што другарите на фудбалскиот натпревар му ја земале облеката и му ја скриле низ соблекувалната.

- Што би го прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 2 – „Марија“

Марија е многу популарна девојка уште од прво одделение и нејзините пријателства се важни за неа. Нејзините пријатели се добри ученици и се вклучени во многу активности и спортови после училиште. Сте забележале дека Марија не вклучува одредени девојки кога ќе се соберат, иако некои од нив се соседи. Слушнавте телефонски повик каде Марија дава груби коментари за тоа како се облекуваат некои девојки, а исто така се исмејуваше со нивната коса. Таа особено зборуваше за Аманда. Вие сте пријатели со родителите на Аманда.

- Што би ја прашале/кажеле?
- Што би направиле?

- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 3 – „Ана“

Ана е чувствително и емотивно девојче кое напорно се труди да се разбира со сите. Во текот на изминатите неколку недели таа ви раскажуваше за една соученичка Кејт, која ја задеваат неколку девојчиња од нејзиното одделение. Таа вели дека тие се зловни кон неа и ја исмејуваат во лице, шепотат и не дозволуваат да седи со нив на ручек. Ана вели дека и е жал за Кејт, но не знае што да прави. Ана ве тера да прочитате и некои СМС пораки кои ги добила за Кејт. Текстовите се зловни и навредливи и се наменети да ги нарушат и уништат сите пријателства што ги има Кејт. Ана се расплака и ви вели дека се плаши дека девојките ќе и го направат истото и на неа ако се обиде да и помогне на Кејт.

- Што би ја прашале/кажеле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви

помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 4 – „Павле“

Павле е петтоодделенец во државно училиште. Еден ден ви кажа дека група соученици ширеле навредливи гласини за него преку Инстаграм и WhatsApp. Покрај тоа, тие речиси секојдневно го исмејувале за неговата академска извонредност. Го тераале и да им ја заврши домашната задача.

- Што би го прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 5 – „Петар“

Петар е 12-годишно момче во 6-то одделение. Еден ден тој споделува со вас дека еден од соучениците го фотографирал без негова дозвола и ги објавил на Инстаграм со навредливи натписи. Очигледно, ова е истото момче кое веќе некое време врши врсничко

насилство врз своите соученици офлајн, но ова е првпат тоа да го прави на интернет.

- Што би го прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 6 – „Луиза“

Вашата ќерка Луиза расте и се менува. Поради оваа причина, нејзиниот соученик Сем постојано ја задева и нарекува „чудна“, иако таа само има нови навики и карактеристики - сака да носи пократки здолништа, да се шминка и да ги носи нејзините омилени чизми со точки. Луиза на почетокот реагира на врсничко насилствос тоа што се повлекува, криејќи ја својата нова верзија и обидувајќи се да биде девојчето што беше порано. Вие го забележавте тоа и чувствувате потреба да и дадете до знаење дека растењето значи прифаќање на себе.

- Што би ја прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција

на ситуацијата?

- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 7 – „Стив“

Во поголемиот дел од семестарот, Стив беше дел од она што се чинеше дека е прилично мала група студенти кои често седат заедно на часовите и доброволно работат како тим на училишните проекти. Последните неколку недели, кога Стив седеше со групата, другите членови го игнорираа, правејќи се како да не е таму. Стив сега почна да седи на другата страна од собата, далеку од групата. Мајката на Стив се јави за да изрази загриженост дека нејзиниот син се повеќе се повлекува дома и зборува дека сака да го смени училиштето. Претходната вечер, таа влезе во собата на Стив и нашла ужасни пораки упатени до него на апликација на социјалните мрежи, која тој ја оставил отворена. Пораките беа од истата група студенти со кои Стив беше пријател. Кога се соочила со синот за пораките, тој се скршил и рекол дека пораките се појавуваат секоја вечер во последните неколку недели.

- Што би го прашале/кажеле?

- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Сценарио 8 – „Ричард“

Вашиот син Ричард — кој најчесто е пријателски расположен и активен ученик — почна да седи во задниот дел од училницата и повеќе не се вклучува многу во дискусиите на часот. Еден ден вие како родител отидовте во неговото училиште и забележавте дека додека тој го напушташе часот, уште двајца ученици кои излегуваа од часот веднаш зад вашиот син си шепотеа и се кикотеа.

- Што би го прашале/кажеле?
- Што би направиле?
- Каква би била вашата емотивна реакција на ситуацијата?
- Кои чекори би ги направиле?
- Како можете да придонесете за решавање на оваа ситуација?
- Која би била улогата на заедницата да ви помогне да ја решите ситуацијата?



Be the HERO
for reducing bullying to ZERO!

Предлози за родителите и членовите на заедницата: совети за тоа како да се однесувате

Управувајте со вашите сопствени чувства и емоции

Често забораваме дека управувањето со сопствените чувства е многу важно, односно битно е да ги контролираме нашите емоции и реакции. Останете смирен и покажете му на вашето дете/тинејџер дека ќе се погрижите за нивната заштита и безбедност. Ако тие се жртва или се сведоци на врсничко насилство, уверете ги дека тоа не е нивна вина.

Разговарајте со детето/тинејџерот и обидете се да ја слушнете и разберете приказната

Кога разговарате со вашето дете/тинејџер за врсничко насилство, бидете подготвени да слушате без осудување и обезбедете безбедно и поддржувачко место каде што детето/тинејџерот може да ги разработи своите чувства. Децата/тинејџерите можеби не се подготвени веднаш да се отворат бидејќи и тие се справуваат со емоционалните ефекти од врсничко насилство и можеби се чувствуваат несигурно, исплашено, ранливо, луто или тажно. Кога детето/тинејџерот ќе почне да ја раскажува својата приказна, само слушајте и избегнувајте да давате осудувачки коментари. Важно е да слушнете колку што е можно повеќе за ситуацијата, како на пример колку долго се случувало однесувањето, кој бил вклучен и кои чекори се преземени. Охрабрете го детето/тинејџерот да зборува и дајте им до знаење дека не се сами и дека сте тука да им помогнете. Запрашајте се дали можете да го поддржите детето/тинејџерот прво да дејствува без ваше директно учество. Ова може да вклучува заедничко изнаоѓање на конкретни стратегии за решавање на проблемот. Доколку е пренапорно за детето/тинејџер само да дејствува, вие треба со училишниот персонал да работите на решавање на проблемот.

Обидете се да ги препознаете

знаците на врсничко насилство

Како што рековме погоре, децата/тинејџерите имаат многу различни причини зошто не им кажуваат на возрасните за ситуациите на врсничко насилство. Еве некои примери за тоа кои би можеле да бидат причините:

- Тие се срамот што се жртва на врсничко насилство.
- Се плашат од одмазда.
- Мислат дека никој нема да може да им помогне.
- Тие ја прифаќаат лагата дека врсничко насилство е само дел од процесот на растење.
- Веруваат дека е дозволено и прифатливо некој да им врши врсничко насилство.
- Мислат дека издавањето не е кул.

Иако понекогаш децата не ни кажуваат за врсничко насилство директно, постојат одредени индиции кои ни покажуваат дека дете/тинејџер може да биде жртва на врсничко насилство, и тоа ако:

- Не сака или одбива да оди на училиште
- Избегнува разговор кога се обидува да зборувате за училиштето
- Бара некаква промена во долгогодишната рутина, како возење со автобус до училиште или одење во парк во сабота
- Не сака да учествува во активности после училиште или да си игра со старите пријатели
- Изгледа погладно од вообичаено после училиште - тоа може да биде знак дека некој му ги краде парите за ручек или дека не се приклучува на ручекот
- Покажува знаци на физичка вознемиреност како што се главоболки, стомачни болки или гадење
- Оди кај лекар за да избегне одење на час
- Успехот во училиште (оценки, домашни задачи, присуство) наеднаш опаѓаат
- Делува мрачно, луто и често сака да остане сам/а

- Користи лош јазик
- Покажува значајна промена на однесувањето по користење на компјутер или телефонски повик
- Почнува да бара повеќе пари за ручек или превоз без јасно објаснување зошто му/и се потребни
- Има необјаснети модринки или повреди

Проверете/осигурајте се дека детето/тинејџерот знае дека:

- Врсничко насилство НЕ е нивна вина. Тие не се виновни.
- Тие НЕ се сами. Тука сте да им помогнете.
- Врсничко насилство никогаш не е во ред и тие имаат право да бидат безбедни.
- Никој не заслужува да биде жртва на врсничко насилство.

Поддржете го и охрабрете го детето/тинејџерот

Откако ќе ја слушнете приказната на детето/тинејџерот, поттикнете ги да размисли за правење акционен план кој ќе помогне да се запре врсничко насилство. Разговарајте со детето/тинејџерот за начините на кои можете да ги поддржите, како и за стратегиите за интервенција што може да ги користи, како што се училиштето или заедницата. Создавањето план кој работи ги користи силите и способностите на детето/тинејџерот може да помогне да се изгради неговата/нејзината самодоверба и издржливост. Погрижете се да ги споделите овие договорени стратегии со оние кои се вклучени во животот на детето/тинејџерот, како што се наставниците, тренерите, членовите на заедницата кои секојдневно комуницираат со детето/тинејџерот.

Размислете за апелирање до родителите на другите вклучени деца

Иако ова може да биде контроверзно, секоја ситуација е различна. Првото основно правило за разговор е дека и двајцата

треба да бидете способни да останете конструктивни.

Второто правило е дека изразувањето на својата загриженост не може да го гарантира влијанието што го посакувате, затоа прифатете дека понекогаш е доволно само да го кажете вашето мислење и дека вистинската промена можеби ќе треба да дојде од друга насока. Ако има врсничко насилство на училиште, веројатно е дека детето/тинејџерот не е единствената личност која е засегната. Може да најдете поддршка така што ќе повикате други родители чии деца се засегнати и потоа ќе се обратите заедно до училиштето.

Вклучете го училиштето

Важно е да го вклучите училиштето, а тоа може најпрвин да биде наставникот во училиницата, наставникот по завршувањето на училиштето, ако нема никаква реакција, тогаш обратете се во администрација. Обидете се да воспоставите заеднички пристап за решавање проблеми, кој може да стане стратегија за подобрување на училишната клима за секого.

Размислете кој друг треба да биде вклучен во заедницата

Исто така, треба да креирате стратегија за тоа како да вклучите други кои можат да му помогнат на детето/тинејџерот освен училиштето: членови на заедницата, спортски тренери, други здравствени работници... Ако ситуацијата не се промени, вашиот план може да вклучува чекори за контактирање на локалните органи за спроведување на законот или правен советник. Имајте на ум дека врсничко насилство допира многу животи и може да им се случува и на другите во училиштето или заедницата на вашето дете/тинејџер. Можете да помогнете со подигање на свеста преку настани во заедницата, посетување работилници или обуки во вашата заедница или споделување информации со други.

Реакции кои треба да се избегнуваат



- Кажување на детето/тинејџерот да му се спротивстави на насилникот. Ова може да значи дека одговорноста за справување со ситуацијата ја давате на детето/тинејџерот. Испраќањето на дете/тинејџер назад во ситуацијата на врсничко насилство без дополнителни информации за тоа како да се справи, веројатно ќе предизвика поголема штета. Поефективен одговор е да се разберат опциите со детето/тинејџерот за тоа што можете да направите како тим за да одговорите на ситуацијата.
- Кажување на детето/тинејџерот да го игнорира насилникот. Ова е полесно да се каже отколку да се направи. Детето/тинејџерот веројатно веќе се има обидувано да ја игнорира ситуацијата, што е донекаде типичен одговор. Меѓутоа, доколку тој метод беше ефикасен, немаше да има потреба од ваше вклучување и помагање. Запомнете, кога децата ќе кажат за врсничко насилство на родител или возрасен во кој имаат доверба, тие бараат нивно водство за решение што ќе ги натера да се чувствуваат способни. Вклучете ги во процесот на одредување на следните чекори.



Речник

Врсничко насилство - врсничко насилство кое е форма на агресивно однесување што се јавува на намерен и повторувачки начин, предизвикувајќи личност кон која е насочено да се чувствува повредено.

Онлајн (сајбер) врсничко насилство

- врсничко насилство што се случува на интернет, често преку социјалните медиуми.

Дете-насилник - некојшто врши врсничко насилство на другите за да стекне статус, почит, признание или поради потребата да биде популарен/а и сакан/а од неговите/нејзините врсници.

Жртва на врсничко насилство - лице кон кое е насочено агресивното однесување, лице кое постојано и континуирано е навредувано, исмејувано и физички малтретирано (тепано).

Следбеник (асистент) - лице кое не иницира, но зема активна улога во насилничкото однесување.

Поддржувач - некој што го поддржува насилникот и со тоа го зајакнува врсничко насилствоиндиректно.

Бранител - некој кој е од страна на жртвата на врсничко насилство, кој ја поддржува и разбира и сака да ја заштити.

Аутсајдери - лице кое се држи настрана, не зазема ничија страна и не вклучува активно, туку со нивното „тивко одобрување“ дозволува врсничко насилството да продолжи.

Случаен минувач - лице кое може да има различна улога кога станува збор за врсничко насилство; како што се бранител, аутсајдер, поддржувач.

Центри за побезбеден интернет (ЦПИ) - Невладини организации низ Европа кои ги поддржуваат децата, родителите и образовните професионалци кои обично се состојат од Центар за подигање на свеста, линија за помош, телефонска линија и младински панел. Можете да го најдете вашиот ЦПИ на: <https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/insafe-inhope>
<https://www.betterinternetforkids.eu/en/policy/insafe-inhope>

Референци

Ahmed, E., & Braithwaite, V. (2004). Bullying and victimization: Cause for concern for both families and schools. *Social Psychology of Education*, 7, 35 – 54.

Blueprints for healthy youth development (2015). Olweus Bullying Prevention Program. Online: <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>, accessed: July 13, 2015

Bullying-Free NZ Media Kit from the Bullying-Free NZ website, 2018

Englander, E. K. (2013). Bullying and cyberbullying: What every educator needs to know. *Harvard Education Press*.

Farrington, D. P. (1993). Understanding and preventing bullying. *Crime and justice*, 17, 381-458.

Flowers N. et al (2007). *Compassio: Manual on human rights education for children*. Budapest: Directorate of Youth and Sport, *Council of Europe Publishing*

García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, gratitude, happiness, and prosocial bystander behavior in bullying. *Frontiers in psychology*, 10, 2827.

Gollob R., Krapf P., Weidinger W. (Ed.) (2010). Growing up in democracy: Lesson plans for primary level on democratic citizenship and human rights. *Council of Europe Publishing*

Greene, M. B. (2006) Bullying in Schools: A Plea for Measure of Human Rights. *Journal of Social Issues*, 62(1), 2006, 63-79.

Kokkinos, C. M. & Kipirisi, E. (2012). The relationship bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among pre-adolescents. *Social Psychology of Education*, 15, 41-58.

Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational leadership*, 60(6), 12-17.

Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefhoghe, A. P. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a Fourteen-Country international comparison. *Child development*, 73(4), 1119-1133.

Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods. (2022, May). Living Democracy (Teaching children's rights: key questions to guide the choice of teaching methods - Living Democracy (living-democracy.com))

Volk, A., Dane, A. V., and Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Dev. Rev.* 34, 327-343. doi: 10.1016/j.dr.2014.09.001.





safer