



Nemojmo dopustiti da nasilje

Važno je znati da se djeca, žrtve zlostavljanja, ne mogu potpuno sama suprotstaviti nasilju. Na odraslima je - roditeljima, nastavnicima, stručnjacima - da postanu osjetljivi na ovaj ozbiljan



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

Nasilje, kao i vršnjačko nasilje, problem je današnjeg društva. Bullying ili vršnjačko nasilje raširenije je nego ikada

jer živimo u prilično nasilnom društvu pa dječje izrugivanje, gurkanje, ismijavanje ili ignoriranje, odrasli vide kao tek nešto više od običnoga dječjeg nestašluka. A djeca pak, s obzirom na nasilje koje gledaju i slušaju svaki dan - od obiteljskih svađa do naslovnica dnevnih novina - bullying (vršnjačko nasilje) ako nisu žrtve, doživljavaju kao zabavnu predstavu.

Nasilje među djecom može biti izravno i neizravno. Izravno nasilništvo uključuje: rугanje, ponižavanje, vrijeđanje, kritiziranje, naređivanje i zahtijevanje podređenosti, naguravanje, udaranje, čupanje. Neizravno je teže uočljivo (i njemu su sklonije djevojčice) kao primjerice namjerno isključivanje djeteta iz grupnih igara, ogovaranje djeteta itd. O nasilju među djecom govorimo kad jedno ili više djece uzastopno i namjerno uznemiruje, napada ili ozljeđuje drugo dijete koje se ne može obraniti. Može imati oblik prijetnji, tjelesnih ozljeda, odbacivanja, ruganja, zadirkivanja, ogovaranja, uzimanja stvari... Često uključuje neugodne komentare o djetetovoj obitelji ili rodbini.

Stručnjaci se često u svom radu susreću s djecom koja su zlostavljana u školi, odbačena od vršnjaka, koja su zadirkivana zbog svoje različitosti ili ih tuku. Djeca nerijetko zbog toga imaju posljedice i u odrasloj dobi. Osjećaju se odbačeno, prestrašeno, nevidljivo, posramljeno, ljuto ili pak imaju poteškoće u uspostavljanju bliskih prijateljstava. Ništa manje

posljedice ne trpi ni dijete koje se nasilno ponaša, koje uči da su batine i povrede način da izrazi ljutnju i izbori se za sebe. I to dijete također ima niz posljedica u odrasloj dobi.

Tečajevi samoobrane za djecu

Važno je znati da se djeca, žrtve zlostavljanja, ne mogu potpuno sama suprotstaviti nasilju. Na odraslima je - roditeljima, nastavnicima, stručnjacima - da postanu osjetljivi na ovaj ozbiljan problem i ne dopuste da nasilje, toliko prisutno u društvu, živi u školskim hodnicima i ostavi posljedice na razvoj djece. Prepoznavanjem, zaustavljanjem i sprečavanjem nasilja pružamo djeci pomoć u prevladavanju posljedica nasilja, šaljemo im jasnu poruku da nam je njihova dobrobit važna i da živimo u društvu koje ne tolerira nasilje ni u kojem obliku.

Jedan od načina da se djetetu pomogne je i upućivanje na neki od tečajeva samoobrane. Samoobrana obuhvaća zaštitu vlastitog integriteta kako u fizičkom tako i u psihičkom smislu. Djeca su u školi, kako je to već spomenuto, izložena izravnom, kao i neizravnom nasilju. Pod izravnim nasiljem podrazumijeva se primjena fizičke sile. Tako su djeca često zlostavljana u školi, školskom igralištu ili na ulici (na putu do škole). Nasilje među djecom, smatra se onda, ukoliko, jedno ili više djece, napada ili ozljeđuje drugo dijete. U Hrvatskoj se čak 36 posto dječaka, i 33 posto djevojčica, uzrasta između 10 i 15 godina, izjašnjavaju da su bile žrtve nasilja. Postotak školske djece, a koje su žrtve nasilja, u svim je zemljama gotovo jednak. Tako primjerice u Engleskoj i Australiji je oko 19 posto, u SAD oko 18 posto, dok je postotak u Japanu i Norveškoj nešto malo niži odnosno oko 17 posto.



Upravo zato, dobro je dijete poticati da se bavi nekim borilačkim sportom ili barem da pohađa neki od tečajeva samoobrane, što se već primjenjuje u mnogim zemljama svijeta kao primjerice u Australiji, Americi, Engleskoj, Indiji, ali i u Kini, Japanu i mnogim drugim zemljama. Na taj način djeca stječu samopouzdanje, kao i veću vjeru u sebe i svoje sposobnosti. Tehnike



živi u školskim hodnicima!



Djeca su u školi izložena izravnom, kao i neizravnom nasilju

Znanje samoobrane, svakako će pomoći djetetu da se lakše snađe i obrani u slučaju napada. Svako će se dijete ovisno o svojem uzrastu, spolu, kao i fizičkoj snazi, braniti od napadača na različit način. Od rane mladosti treba dijete naučiti da u slučaju napada uvijek drži ruke u gardu, i njima štiti glavu. Dobro je da se dijete već od najranije mladosti nauči na činjenicu da će možda nekada morati prihvatiti i grubu igru, u kojoj neće biti fair playa. U tom slučaju dijete/učenik ukoliko se želi obraniti od napadača morat će koristiti sva svoja znanja, vještine, kao i svu svoju snagu.

Dijete/učenik koje se u mladosti nije borilo (vježbalo neku od borilačkih vještina), niti prošlo neki od tečaja samoobrane, teško će se uspjati obraniti u trenutku napada, pri samoobrani. Dijete treba naučiti kako da u slučaju napada prvenstveno zaštititi glavu od napadačevih udaraca, a ne da u trenutku napada štiti torbu, mobilitel ili neku stvar. Također, treba ga savjetovati da u trenutku kada se uspije obraniti od napada, odmah pobjegne te potraži pomoć odrasle osobe. Napad može vrlo brzo eskalirati u veliki problem, i dobro je da dijete zna da je važnije spasiti život i zdravlje nego svoje stvari ili ponos.

Promatrači snose gotovo jednaku krivnju kao i napadač

Vršnjačko nasilje- bullying najčešće se događa u školskim toaletima, na hodnicima, ili na školskom igralištu ali i u drugim prostorijama izvan trenutne kontrole nastavnika i drugih odraslih osoba. Nasilje se može događati i u razredu tj. u učionici pred drugom djecom koja najčešće ne priskaču u pomoć žrtvi zbog nezainteresiranosti, straha ili nedostatka suosjećanja. Neki učenici "uživaju" u promatranju vršnjačkog nasilja tj. fizičkog nasilja, i čak potiču zlostavljača ili skupinu učenika u fizičkom zlostavljanju. Svi oni učenici koji navodno "samo promatraju" i ne sudjeluju u fizičkom vršnjačkom nasilju, bilo zbog svoje pasivnosti, odobravanja ili poticanja istog, krivi su gotovo jednako kao i napadač.

samoobrane različite su za manju djecu u odnosu na tehnike samoobrane za stariju djecu odnosno omladinu (od 15 do 18 godina).

Posebno se treba skrenuti pažnja majkama manje djece da ih već od najmanjeg uzrasta nauče na nepovjerenje prema nepoznatim osobama, strancima. Među ostalim, da nauče djecu da se ne druže i ne

razgovaraju s nepoznatim osobama, jer se među nekima od tih osoba krije i potencijalni napadač. Za nešto stariju djecu je uvijek bolje da su u grupi, kao i na mjestima koja su roditeljima poznata. Svakako je poželjno da roditelj poznaje djecu koja su u grupi s njegovim djetetom. Na taj će način izbjeći slučaj da je njegovo dijete zlostavljano od nekog pojedinca unutar grupe.



Kako postupiti u slučaju napada

Posebno treba upozoriti dijete da u slučaju napada, kada se brani, više. Vikom će svoje misli usmjeriti na napadača, možda ga i zastrašiti, ili barem sebe ohrabriti. Vikom će izdisati zrak iz sebe čime će kontrahirati trbušne mišiće, tako će guranje ili udarac koji izvede u samoobrani biti mnogo snažniji. Također, veća je vjerojatnost da će viku djeteta čuti i netko od starijih te mu priskočiti u pomoć. Bilo bi dobro da dijete sa sobom ima alarm piskavac.

Neki roditelji ustrajno naglašavaju da nikada neće dopustiti, bez obzira na okolnosti, da se njihovo dijete tuče, bilo u školi, na školskom igralištu ili na ulici odnosno na putu do škole. Tim roditeljima savjetujemo da dobro razmisle, je li to uistinu ono što žele, i hoće li time pomoći svojem djetetu. Jer u slučaju vršnjačkog napada, njihovo se dijete neće tući, već će druga djeca tući njega ili nju. Uvijek su i u svim vremenima postojala djeca, odnosno učenici koja zlostavljaju drugu djecu jer i sami pate iznutra. Prije ili kasnije, vaše dijete će sresti takvu osobu

u svom životu. Zato promijenite mišljenje za dobrobit vašeg djeteta i uputite dijete u neki od klubova borilačkih vještina ili ga upišite na neki od tečaja samoobrane.

Svi vodeći stručnjaci borilačkih vještina (uključujući i autora ovog teksta), kada informiraju roditelje kako da najbolje zaštitite svoje dijete/učenika od napada zlostavljača, savjetovat će im slijedeće: U trenutku napada na dijete od strane drugog učenika zlostavljača, vašem djetetu neće pomoći pokušaj ignoriranja zlostavljača, kao ni miroljubivo pregovaranje, uvjeravanja, molitve ili lijepe riječi. Neće mu pomoći niti majica s natpisom Stop bullying. Neće mu pomoći ni to što je negdje već vidio ili čuo nešto o samoobrani, pa misli da će to moći ili znati primijeniti. Nažalost, neće mu pomoći ni činjenica da se negdje u njegovoj blizini nalazi tabla s natpisom "Ovo je mjesto nulte tolerancije na nasilje". Ništa od toga neće spriječiti zlostavljača u njegovoj nakani. Svi mi, uključujući i vaše dijete, ne živimo u savršenom svijetu. Njegova dobrotu, miroljubivost, blagost, osjećaj-

Nasilje se događa učenicima koji su sami

Nasilje se najčešće događa učenicima koji su sami. Dijete koje trenira neku od borilačkih vještina zna da nije samo i da će im njihov klub tj. njihovi prijatelji iz kluba, kao i stariji članovi kluba ili instruktori u klubu pomoći i biti im podrška (bilo svojim savjetom ili djelovanjem) i protiv najjačih zlostavljača ili grupe, ukoliko se ukaže potreba. Uključite svoju djecu/učenike u vama obližnje klubove borilačkih vještina, upišite ih na tečajeve samoobrane, tamo će ih instruktori naučiti kako da se obrane od zlostavljača, kako da se zauzmu za sebe, te kako da prijave zlostavljanje i zlostavljača. Jer svaka osoba, pa tako i vaše dijete, ima pravo na nužnu obranu. Nasilje, kao i vršnjačko nasilje u školi nije u redu i - ono se mora spriječiti.

Kako ne bi bili žrtve napada zlostavljača, djecu/učenike treba naučiti neku od borilačkih vještina tj. samoobranu, jer kako je rekao poznati majstor i glumac Bruce Lee

Direktno i indirektno zlostavljanje

Bullying počinje već u vrtiću i nastavlja se kroz cijelo razdoblje školovanja. Prema istraživanjima više od 50 posto učenika srednjih škola priznalo je da su ponekad bili nasilni prema drugoj djeci/učenicima. Najčešće je u zlostavljanju među djecom meta jedno dijete. Istraživanja ukazuju da je žrtva najčešće zlostavljana od strane jednog ili dva do tri djeteta. Dječaci su češće i žrtve zlostavljanja i provoditelji zlostavljanja. Oni dječaci koji su mete zlostavljanja više su izloženi direktnom zlostavljanju odnosno fizičkim i verbalnim napadima, prijetnjama i zastrašivanju dok su djevojke češće mete indirektnog zlostavljanja tj. socijalne izolacije, isključivanja iz grupe i širenja glasina.

Dijete zlostavljane ne treba trpjeti, već treba potražiti pomoć i zaštititi se. Ne treba šutjeti o nasilju. Žrtva, zlostavljanje i zlostavljača koji ju napada treba prijaviti učiteljima, razredniku, roditeljima, ili barem reći nekom od prijatelja, bez obzira na prijetnje od strane zlostavljača. Što više osoba zna o tome što se događa i što žrtva pri tome osjeća, veća je šansa da će netko pomoći napadnutom učeniku/učenici. Mnogi nasilnici nastavljaju sa zlostavljanjem svoje žrtve, jer nema prave reakcije odraslih ili je njihova reakcija blaga.



nost, pravednost, kao i neke druge vrline u tom trenutku neće biti od koristi.

U trenutku napada, vašem djetetu će pomoći jedino znanje neke od borilačkih vještina (dugotrajnije vježbanje ili sportsko takmičenje i sl.), ili adekvatan tečaj samoobrane.

Vrlo je čest slučaj da su žrtve napada (zlostavljanja), osobe kojima je bilo kakvo fizičko nasilje potpuno neshvatljivo te krajnje nerazumno. Takve osobe je lakše iznenaditi napadom jer ga ne očekuju, s obzirom da to nije solucija koju bi same odabrale.

“U slučaju napada na tebe, prihvati stvar onakve kakve jesu. Udari šakom kada moraš udariti šakom; udari nogom kada moraš udariti nogom”. U slučaju samoobrane uvijek treba poštovati osnovni princip: što jednostavnije, to bolje. U slučaju napada od dvoje ili više napadača treba slijediti osnovni savjet u samoobrani: “Osnovna je taktika čovjeka koji je suočen s napadom dvojice ili više napadača, da svoju obranu pretvori u dvije borbe protiv jednog napadača, umjesto da istovremeno vodi jednu borbu protiv dva ili više napadača” (Žarko Modrić, Obrani se sam). ■