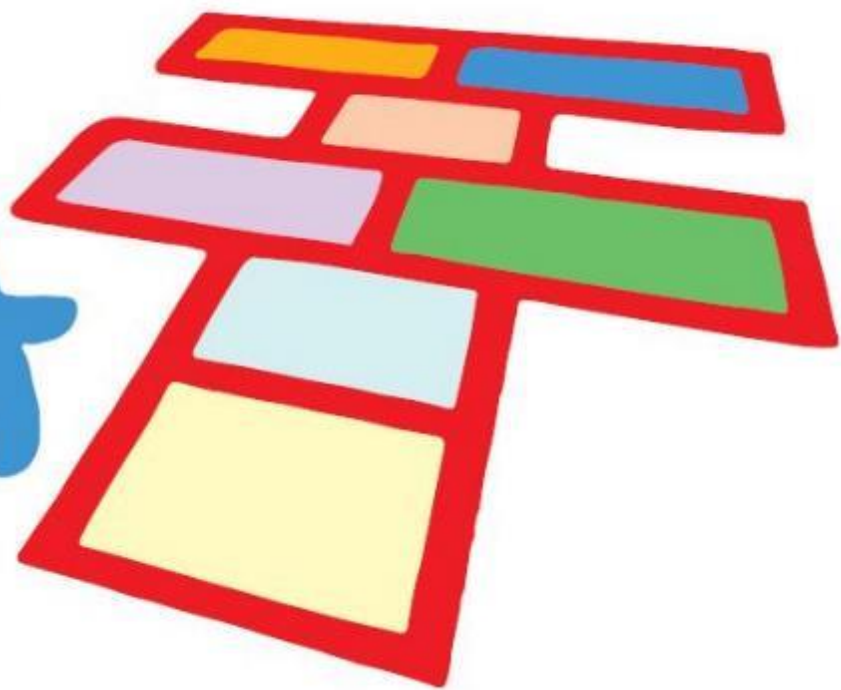


ŠKOLA

za život



Osobni i socijalni razvoj Domena – Ja i drugi 8. razred

TeenCAP – Udruga roditelja Korak po korak

Prevenција zlostavljanja adolescenata 2. dio



pedagoginja: Vedrana Kurjan Manestar



Projekt *Podrška provedbi
Cjelovite kurikularne
reforme (CKR)*



Što ćete naučiti:

- Koji su nedostaci agresivnog ponašanja za razliku od asertivnog ponašanja
- Asertivne načine zauzimanja za sebe
- Razlikovati seksualno uznemiravanje od koketiranja
- Vještine prepoznavanja i suočavanja sa seksualnim uznemiravanjem
- Tehnike samozaštite

Ponovimo, koje su to 4 vrste zlostavljanja?

- Zanemarivanje
- Emocionalno zlostavljanje
- Fizičko zlostavljanje
- Seksualno zlostavljanje

Veza između moći i kontrole

- Potreba za kontrolom i osjećajem nadmoći je jedan od glavnih razloga zašto ljudi napadaju druge
- Većinu tinejdžera povrijede ljudi koje poznaju, a ne neznanci.
- Tinejdžere najčešće napadaju tinejdžeri

Napad vršnjaka – neuspješan scenarij

- Na satu hrvatskog jezika Kristina podsjeti nastavnicu kako se sutra trebaju predati seminarski radovi. Jana se nadala kako će nastavnica zaboraviti jer ona svoj rad još nije niti počela pisati. Stoga je bijesna jer ju je Kristina podsjetila. „Ti si takva ulizica”, šapne Kristini. Kristina stoji kraj garderobnih ormarića spremajući se krenuti kući. Nekolicina učenika stoji uokolo na kraju hodnika. Kristina se okrene da ode, no priđe joj Jana. Jana ima reputaciju osobe koja uvijek traži nevolje i izaziva tučnjave. Kristina se i ranije osjećala ugroženom zbog Jane.
- „Što ne valja s tobom?” Zašto nisi mogla držati jezik za zubima?” Jana prijeti Kristini da će je udariti, gurne je na ormariće i više joj u lice: „Trebam li te ja ušutkati?” Kristina se počinje osjećati nervozno i pokušava sve okrenuti na šalu, te se odmakne od Jane. Jane je upozorava kako će „dobiti svoje sljedeći put.” Kad Kristina dođe doma, dobije na mobitelu Janine prijeteće poruke.

Rasprava

- Kako se Kristina osjećala?
- Tko je imao kontrolu?
- Tko je bio odgovoran za napad (prijetnje i guranje)
- Koju vrstu prisile je Jana koristila? (sjećate se, može biti fizička, emotivna ili autoritativna)
- Kako su se osjećali ostali učenici, što mislite?
- Kako se Jana osjećala?
- Razmislite, kako bi ovaj događaj mogao utjecati na ponašanje Kristine dok dođe kući. Možda bi se Kristina mogla iskaliti na svojem mlađem bratu da bi se bolje osjećala?
- Je li vam poznato takvo ponašanje?
- Ljudi ponekad kad se osjećaju bespomoćni i misle loše o sebi, biraju nekoga slabijeg od sebe koga mogu kontrolirati kako bi umanjili svoje loše osjećaje.

Nastavak rasprave

- Kako se Jana osjećala prije nego je došla do Kristine?
- Većina izazivača nereda nema pozitivno mišljenje o sebi.
- To je jedan od razloga zašto su toliko agresivni i prijete – oni ne mogu kontrolirati svoje nezadovoljstvo, zato imaju potrebu kontrolirati druge.
- Jana želi borbu u kojoj može pobijediti!
- Kad reagiramo agresivno i nasilno , samo joj pružamo to što želi – borbu

Što je Kristina mogla učiniti?

- Kristina je mogla glasno vikati neka je ostavi na miru i time privući pozornost ostalih.
- Mogla je jednostavno otići – ali sigurnim, samopouzdanim koracima
- Mogla je nekome prijaviti ovo ponašanje Jane!
- Bi li to bio znak slabosti? Možda bi se bojala osvete, reakcije roditelja, možda bi strahovala da će odrasli umanjiti važnost i ignorirati njenu prijavu

Što su mogli učiniti učenici koji su promatrali?

- Mogli su se približiti Kristini i pitati je li sve u redu.
- Mogli su reagirati na vikanje Kristine i potražiti pomoć.

A što je s Janom?

- Postoji li nešto što je Jana mogla učiniti kako se ne bi osjećala da mora napasti Kristinu?

Napad vršnjaka – uspješan scenarij

- Dok je Kristina stajala kod ormarića, prišla joj je Jana i počela je optuživati kako se ulizivala nastavnici na satu. Ovaj put Kristina pogleda Janu sa samopouzdanjem i kaže: „ U čemu je problem?”. Samo sam postavila pitanje?!” „Aha! Pa, to je bilo krivo pitanje.” – zaviče Jana odgurnuvši je.
- Kristina razmišlja o tome da i ona nju gurne, ali shvaća da će netko nastradati i da će i ona biti u nevolji.
- Jedan od učenika vidi Kristinin izraz lica i pozove je. Kaže Kristini kako je Jana i njemu prijetila preko mobitela, ali da mu je školska psihologinja pomogla to zaustaviti. Kristina odlučuje da će sutra razgovarati sa školskom psihologinjom.

Rasprava

- Kako se Kristina osjećala u ovom slučaju?
- Mislite li da se još uvijek osjećala uplašeno?
- Razlika je u tome što je sada sačuvala svoja prava koristeći samopouzdanje i potporu zajednice.
- Iako je bila uplašena, osjećala se snažno i s većim osjećajem kontrole.

Seksualno vznemiravanje

Seksualno uznemiravanje

- Neželjeni ili nepoželjan seksualni razgovor ili postupci
- Može uzrokovati da se osjećate loše, zbunjeno ili kao u zamci
- Može ometati vaš život u školi, na poslu ili na nekom drugom mjestu

BITNO – Kod seksualnog uznemiravanja se ne radi o seksualnoj privlačnosti. Radi se o moći, točnije o zlouporabi moći.

Seksualno uznemiravanje – neuspješan scenarij

- Dok hoda prema učionici za matematiku, Darija razmišlja o tome kako će je Vedran čekati ispred razreda. U zadnje vrijeme ju je uznemiravao u školi govoreći joj proste stvari o njezinom tijelu. Sjedi pored nje u razredu, gleda njezino tijelo i radi nepristojne geste. Zamolila je razrednicu da je premjesti, no ona je rekla kako moraju sjediti po abecednom redu. Počela je čak i markirati s nastave jer su komentari postali odvratni. Zadnja ocjena koju je dobila na testu je jedinica i zabrinuta je da će pasti razred ako nastavi markirati. Darija se osjeća nelagodno u cijeloj situaciji. Osjeća da je pokušala riješiti problem zahtijevajući od razrednice da je premjesti, no nesigurna je oko toga treba li reći nekome što se zaista događa. Radi Vedranovih komentara počinje se osjećati nelagodno zbog svojeg izgleda.
- Približavajući se vratima Darija vidi Vedrana kako razgovara s grupom vršnjaka i postaje napeta. Bojeći se da ne ispadne glupo, pokušava se provući u razred bez Vedranovih komentara. Sva se pograbila nastojeći biti nevidljiva. Baš kad je ulazila u razred začuje poznati: „Hej, pogledajte to tijelo! Tko to ne bi volio zgrabiti?!” Stisnuvši se u svom stolcu, Darija poželi nestati

Pitanja za razgovor i razmišljanje

- Kako se Darija osjećala?
- Smatrate da su joj oduzeta neka njena prava?
- Je li ovo bilo seksualno uznemiravanje ili koketiranje?
- Koja je razlika između seksualnog uznemiravanja i koketiranja?
- Događa li se ovo samo djevojkama, mogu li i dečki biti seksualno uznemiravani? Od koga?

Koketiranje ili seksualno uznemiravanje

- Kod koketiranja se osjećate dobro. Obje osobe su zainteresirane za koketiranje i sviđa im se.
- Kod seksualnog uznemiravanja osjećate se loše i nelagodno. U početku, seksualno uznemiravanje može vam izgledati kao koketiranje, ali kad razmislite shvatit ćete da nije ugodno niti željeno.

ZAPAMTITE – VJERUJTE SVOJIM OSJEĆAJIMA

Što je Darija još mogla učiniti?

- Mogla se asertivno zauzeti za sebe

Asertivno (slično kao i samopouzdanost) znači zadovoljavanje svojih potreba bez oduzimanja prava drugih.

Agresivno – znači oduzimanje prava drugih kako bismo zadovoljili svoje potrebe

Nije uvijek lako zauzeti se za sebe.

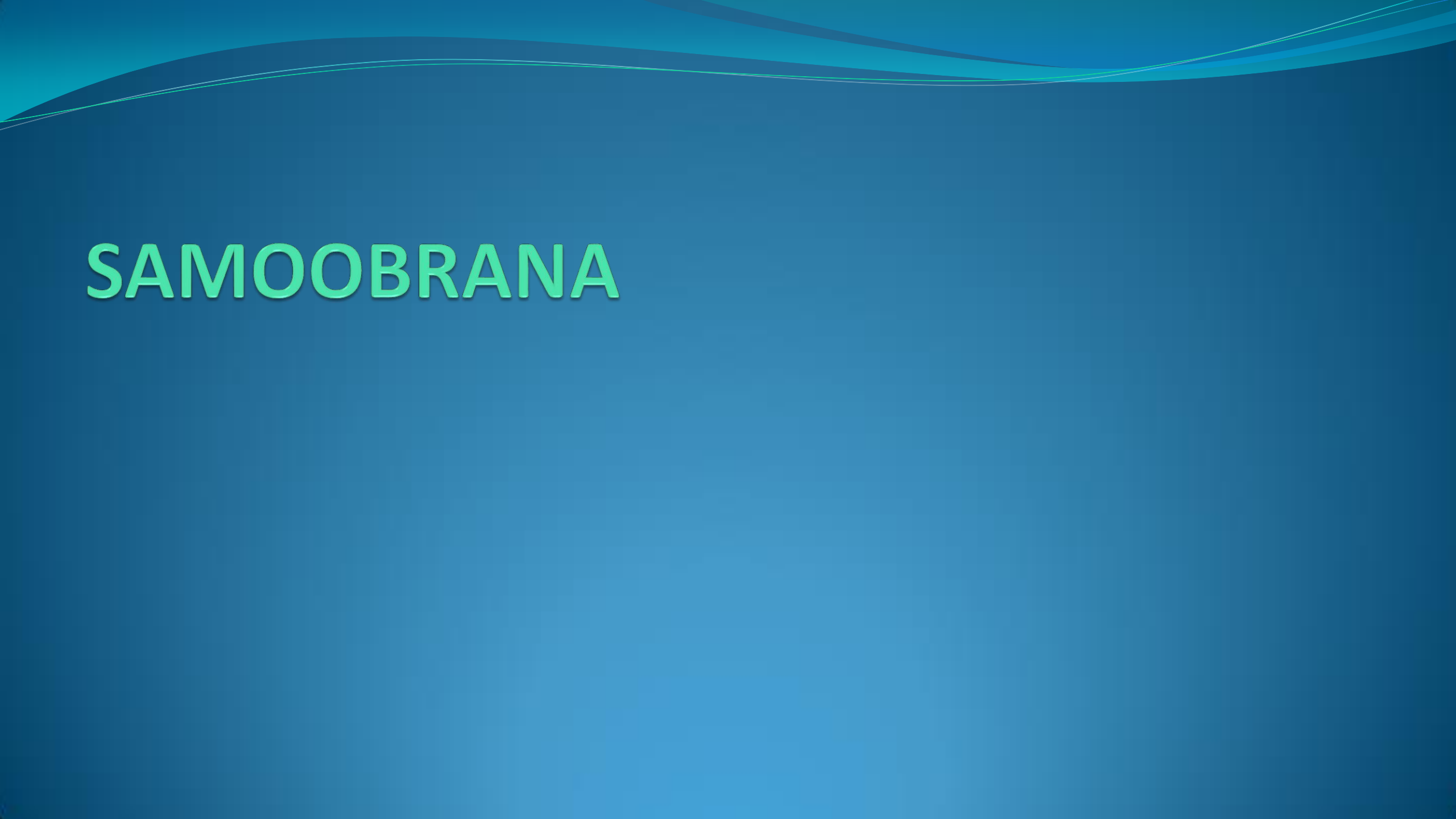
Nije lako prijaviti seksualno uznemiravanje, često iz straha, da ne ispadnu glupo.

Seksualno uznemiravanja – uspješan scenarij

- Darija je zabrinuta zbog Vedranovih komentara. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture razgovarali su o seksualnom uznemiravanju i Darija je shvatila kako ima pravo poduzeti nešto u vezi s time na koji joj se način Vedran obraća. Također je naučila da ne smije sebe kriviti zbog stvari koje joj je Vedran rekao. Nastavnik je rekao učenicima kako je osobi koja vas uznemirava dobro jasno reći da vam se to ne sviđa. Darija je spremna reći Vedranu da su njegovi komentari neprihvatljivi i da bi trebao prestati. Odlučila je reći svojoj prijateljici Mariji i omiljenoj nastavnici ako on ne prestane.
- Prilazeći razredu, Darija vidi kako Vedran stoji na vratima. Ulazi u razred, a Vedran počinje komentirati njen izgled. Darija mu vrlo mirno kaže kako joj se ne sviđa način na koji razgovara s njom i komentari koje joj upućuje. Vedran se pokušava našaliti i govori joj da ona ustvari voli komplimente koje joj upućuje. Darija ga pogleda ravno u oči i kaže kako to ne smatra komplimentom te da misli kako je to što joj govori odvratno i da mora prestati. Odlazi do svog stola, potresena je, ali je bar rekla što misli. Možda će Vedran sad razumjeti njezin kut gledanja i prestati sa svojim komentarima. No, čak i ako nastavi, Darija je shvatila da može učiniti nešto da si pomogne.

Seksualno uznemiravanje – uspješan scenarij iz Vedranovog ugla

- Vedran je primijetio kako je Darija prestala pričati s njim i da čak markira kako bi ga izbjegla. Pita se jesu li njegovi komentari razlog. Prošli tjedan su na satu TZK pričali o seksualnom uznemiravanju i shvatio je da su seksualne šale, pogotovo one povezane s izgledom nečijeg tijela kao i nepristojne geste, seksualno uznemiravanje. Shvatio je kako je koketiranje s nekim u redu, ali ne i seksualno uznemiravanje. Uvidio je da njegovi neželjeni komentari i pogled čine Dariju napetom i nervoznom kad je on u blizini.
- Prema strogim pravilima škole o seksualnom uznemiravanju mogao bi dobiti ukor ili biti preseljen u drugu školu. Vedran također nikako ne želi da ga Darija ili njezina obitelj prijave policiji. On do sada nije shvaćao da je seksualno uznemiravanje velika stvar i da je zbog toga kod djevojaka na glasu kao kreten. Vedranu se Darija zaista sviđa, a i on se njoj sviđao do određenog trenutka. Mislio je da su njegove šale i geste dobar način da razbije led među njima i uz put nasmije svoje prijatelje. Zaista nije htio povrijediti Darijine osjećaje i izgubiti njezino prijateljstvo. Ako mu Darija pruži drugu priliku, Vedran je odlučio kako će se prema njoj odnositi s više poštovanja



SAMOOBRANA

TeenCAP vrisak

- Noćna mora – glas ne izlazi
- Visoki tonovi stisnu naše glasnice
- TeenCAP vrisak – vrisak koji povećava vašu snagu, pokreće vašu energiju, podiže vam adrenalin koji daje snagu.
- To je vrisak niske jačine, nije deranje, dolazi iz vaše dijafragme.
- Vrisak služi da iznenadimo napadača i pobjegnemo
- Služi da nas netko čuje i da pritekne u pomoć ili da se napadač uplaši da će netko čuti

Strategije pri razgovoru s mogućom sumnjivom nepoznatom osobom

- Držite se na sigurnoj udaljenosti
- Pobjegnite čim se osjetite nelagodno ili ugroženo, napustite situaciju
- Vrisak – upotrijebite da
- Opirite se – da iznenadite osobu i pobjegnete
- Prijavite – ako vam je prišao netko sumnjiv, prijetio ili vas možda i ozlijedio svakako trebate reći nekom. Ako vidite osobu koja se sumnjivo ponaša, razgovara s djecom oko škole, obavezno prijavite

Demonstracija samozaštite – nije tučnjava, primjenjuje se izričito za samoobranu

- Nokti – ogrepsti preko očiju
- Udarac rukom u nos sa stisnutom šakom (PALAC IZVAN!)
- Otvorenim dlanom snažno gurnuti nos
- Odmaknuti dlan s usta
- Pritisak prstom na udubinu u dnu vrata
- Istovremeno rukama lupiti oba uha
- Ako je napadač žena – udarac u grudi (iako žene rijetko napadaju muškarce)
- Koristite lakat za udariti u trbuh, leđa, rebra

...i

- Udarac u međunožje? (nogom, koljenom ako vas napadač drži)
- Ako je napadač u kratkim hlačama, kupaćima ili gol – „žarulja”
- Naciljati i žestoko udariti u koljena
- Udarac u potkoljenicu
- Ili petom cipele snažno povući (postrugati) duž potkoljenice
- Nagaziti na stopalo

...i VIKATI ČITAVO VRIJEME

PITANJA?



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Projekt *Podrška provedbi
Cjelovite kurikularne
reformе (CKR)*



HVALA NA PAŽNJI!



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Projekt *Podrška provedbi
Cjelovite kurikularne
reformе (CKR)*

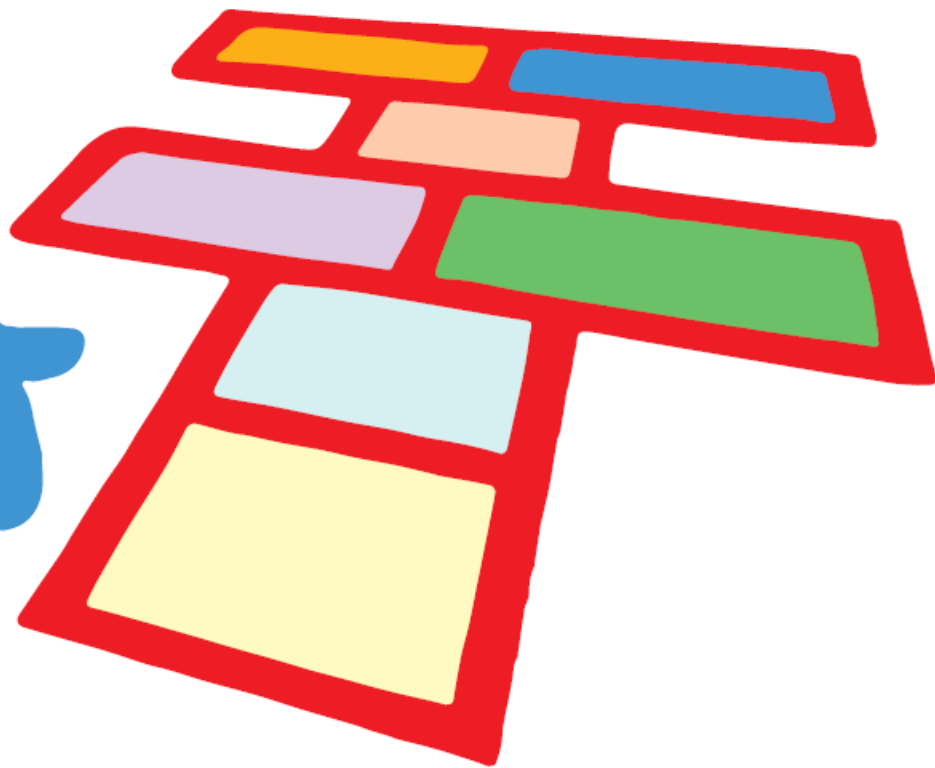


Publikacija je izrađena u sklopu projekta „Podrška provedbi Cjelovite kurikularne reforme“ koji sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Nositelj projekta je Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Za sadržaj ove publikacije odgovorno je isključivo Ministarstvo znanosti i obrazovanja, publikacija ni na koji način ne odražava mišljenje Europske unije.

ŠKOLA za život



skolazazivot.hr
kurikulum@mzo.hr



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Projekt Podrška provedbi
Cjelovite kurikularne
reformе (CKR)



Projekt je sufinanciran iz Europskog unija i Europskog socijalnog fonda.