

## Prepoznajte, ali je vaš otrok žrtev nasilja med vrstniki

Otroci se bodo kmalu spet vrnil v šolo in se tam spet srečali s svojimi vrstniki. Čeprav bo to za večino srečen dogodek, pa se bodo nekateri v šolske klopi vračali s strahom in negativnimi občutki. Med njimi bodo zagotovo tisti, ki so žrtve nasilja med vrstniki.



Večina otrok se vsaj enkrat sreča z nasiljem med vrstniki. (Foto: iStockphoto)

Večina otrok se vsaj enkrat v svojem življenju sreča z nasiljem med vrstniki. Kdaj morajo v to poseči starši in kako prepoznati, da je ravno vaš otrok žrtev nasilja, nam je pojasnila POPova zdravnica psihologinja **dr. sci. Andreja Pšeničny**.

### Kako prepoznati, da je naš otrok žrtev nasilja med vrstniki?

Znaki, ki kažejo na to, so lahko bolj ali manj očitni. Pri telesnem nasilju so znaki lahko očitnejši kot pri psihičnem (podplutbe, uničene šolske potrebščine ali oblačila, sprememba poti v šolo ...).

"Če otrok nenadoma opusti določene aktivnosti, pretrga ali izgubi stike s prijatelji, postane agresiven do sorojencev ali konflikten do staršev, je tesnoben ali žalosten in se zapira vase, lahko te spremembe kažejo na otrokov stisko ob nasilju," pove psihologinja dr. sci. Andreja Pšeničny.

Tudi kadar ni zunanjih vidnih sprememb, se vedno spremeni otrokovo vedenje, čustveni odzivi in njegov odnos do šole. Če otrok nenadoma opusti določene aktivnosti, pretrga ali izgubi stike s prijatelji, postane agresiven do sorojencev ali konflikten do staršev, je tesnoben ali žalosten in se zapira vase, lahko te spremembe kažejo na otrokov stisko ob nasilju. Lahko tudi izgubi tek, ne more spati ali se spopada z nočnimi morami. Slej kot prej pa se začne izogibati šole, neredko prek psihosomatskih bolezni (bolečine v želodcu, glavoboli, bruhanje ...). Najočitnejši znak pa je seveda otrokova pritožba, da je žrtev nasilja, ki je nikakor ne smemo spregledati ali jemati zlahka, češ, ne bomo se vmešavali v otroške spore.

### **Kaj lahko storijo starši v primeru nasilja?**

Z otrokom, ki je žrtev nasilja, je potrebno poiskati stik in se obzirno pogovoriti. Neredko strah in sram otroku branita, da bi se zaupal staršem ali učiteljem. Pogosto je del ustrahovanja tudi grožnja, da se bo to še stopnjevalo, če jih otrok »zatoži«. Ali bo otrok sam povedal za svojo stisko, je odvisno tudi od odnosa in zaupanja, ki ga goji do odraslih.

Prvi korak k medsebojnemu zaupanju je ključen: če bodo starši podvomili v otrokovo zgodbo, vrtali vanj, če bodo začeli iskati krivdo tudi v žrtvi, ali če bodo od njega pričakovali, da bo »dokazal premoč« nad nasilneži, se bo otrok še bolj zaprl in umaknil, nasilje pa se bo nadaljevalo. Neredko namreč napadalec nasilno dejanje premišljeno odigra tako, da se krivec zdi žrtev, kar pri žrtvi zbuja še večjo negotovost in tudi (nerealne) občutke krivde.

Starši naj svojemu otroku torej verjamejo in mu pomagajo poiskati učinkovite načine, kako preprečevati te napade in se ubraniti pred njimi. Otrok mora dobiti jasno sporočilo, da ni prepuščen samemu sebi. Obenem pa mora dobiti tudi občutek, da do neke mere lahko ukrepa sam (npr. se vključi v tečaj samoobrambe), saj na ta način podpremo otrokovo osamosvajanje in samozaupanje. Če preveč zaščitniški starši poskušajo vse urejati sami, lahko še bolj podkrepijo občutek nemoči, ki je tako ali tako že prisotno pri žrtvi. Poiskati je treba načine, ki bodo otroku pomagali povrniti ter utrditi pozitivno samopodobo in samozaupanje. Seveda pa morajo starši nujno obvestiti šolo in zahtevati pomoč ter spremljati, ali je otrok v šoli tudi dobil pomoč in zaščito.



Otrok mora dobiti jasno sporočilo, da ni prepuščen samemu sebi. Obenem pa mora dobiti tudi občutek, da do neke mere lahko ukrepa sam (npr. se vključi v tečaj samoobrambe), saj na ta način podpremo otrokovo osamosvajanje in samozaupanje. (Foto: iStockphoto)

### **Kateri otroci so pogoste žrtve nasilja?**

Nasilneži najpogosteje izbirajo svoje žrtve po principu grešnega kozla, zato usmerjajo svojo agresivnost na tiste otroke, ki jih doživljajo kot najbolj drugačne (bolj ali manj učno uspešne, revnejše ali premožnejše, najšibkejše, debele ali zelo drobne, druge rase ...) ali manjvredne v psihičnem ali telesnem smislu (otroci s telesnimi hibami, pasivni otroci, manj zreli otroci ...). Pogosto so tudi tarča otroci s slabše razvitimi socialnimi veščinami, osamljeni otroci brez prijateljev in otroci izrazito zaščitniških staršev ter nemirni ali moteči otroci. Če sodi otrok v katero o omenjenih skupin, je zelo pomembno je, da mu pomagamo čim bolj razvijati samozaupanje in socialne veščine, kar mu bodo pomagalo, da se bolje vključi med vrstnike, s tem pa se bo zmanjšala tudi njegova ranljivost.



Posledica nasilja je porušena samopodoba, s časoma pa se lahko razvijejo tudi psihične motnje. (Foto: iStockphoto)

## **Kakšne so posledice nasilja?**

Posledice nasilja so lahko dolgotrajne in boleče: porušeno samozaupanje in samopodoba ter nezaupanje do ljudi lahko spremljajo daleč v odraslost, lahko pa se sčasoma tudi stopnjujejo do pravih psihičnih motenj, na primer depresije.

## **Je pravi odgovor menjava šola ali se mora otrok s problemom soočiti? Kako?**

Odrasli neredko naredimo napako in ne razločimo konflikta med vrstniki od medvrstniškega nasilja (bullying). Otrok se seveda mora sam naučiti soočiti s spori z vrstniki in se jih mora tudi naučiti sam razreševati, brez poseganja starejših. Pri nasilju pa otrok in mladostnik potrebuje pomoč in zaščito starejših.

O nasilju govorimo, kadar gre za uveljavljanje premoči, številčne (skupina mladih na enega) ali telesne (starejši na mlajšega, močnejši na šibkejšega), kadar je tako nasilje intenzivno in kadar se ponavlja. Pri psihičnem nasilju imamo skoraj praviloma opravka s skupino, ki terorizira nekatere posameznike. Za ustavljanje takega nasilja so odgovorni tako starši kot šola. Starši morajo nemudoma ukrepati in o nasilju obvestiti šolo, vsaka šola bi se morala takoj odzvati na vsak najmanjši napad. Šola mora v prvi vrsti razvijati takšno kulturo in klimo, ki trpinčenja ne dopušča. Šola ima nedvomno veliko možnosti za odkrivanje in preprečevanje trpinčenja, za ukrepanje ob pojavu in za pomoč trpinčenemu otroku. Uveljavljati je potrebno tako imenovano ničelno toleranco do nasilja. Ta pa bo učinkovita le v primeru, če bo enaka tudi v družinah.

V Sloveniji je zadnje čase priljubljena šolska in vrstniška mediacija, ki stremi k strpnemu razreševanju konfliktov. Nekateri strokovnjaki pa menijo, da mediacija ni primerna za najhujše primere, ko gre za posameznike, ki so najmanj socializirani. Mladi nasilneži imajo izrazito močno socialno samopodobo, ki jo ponavadi vključenost v skupino podobnih še utrjuje. Zato je dobro tako skupino razbiti, torej nasilneže razseliti po različnih šolah. Ko nasilen otrok ostane sam, brez podpore skupine, ima veliko več možnosti, da se pozitivno integrira v okolje. Ni torej rešitev, da šolo zapusti žrtev, temveč da jo zamenja nasilnež, sicer si bo ta enostavno – izbral naslednjo žrtev.