

# Fanzin Različitost oko nas



**CLUBTURE**  
Savez udruga Klubtura / Clubture Network



This is a  
Domino  
project.

**Cilj projekta „Različitost oko nas“: prevencija vršnjačkog nasilja, prihvatanje različitosti, osnaživanje te pružanje podrške djeci osnovnoškolske dobi koja se osjećaju ranjivima i različitim kroz edukativne ilustracije i iskustvene radionice, čija je svrha spriječiti diskriminaciju među učenicima\_ima.**

**Autorice ilustracija:**

**Sanja Siročić, Martina Muraro, Eva Valenčak, Nastja Kljaić**

**Tekst pripremila: Tanja Vlahović, diplomirana psihologinja**

*„Be the CHANGE you want to SEE in the world.“*

*(Ghandi)*

## **1. Vršnjačko nasilje**

Nasilje među mladima definira se kao ponašanje između dvoje ili više mladih ljudi s ciljem kontrole, moći i zastrašivanja. Možemo ga svesti na nekoliko tipova:

- 1. fizičko (različiti oblici fizičkog zlostavljanja čiji je cilj nanošenje ozljeda, npr. udaranje, čupanje kose, izlaganje opasnostima, zaključavanje nekoga itd.),**
- 2. emocionalno ili psihičko (prijetnje i ucjene, govorenje pogrdnih riječi, izolacija od prijatelja\_ica i/ili obitelji, kontroliranje nečijeg ponašanja, kretanja, govorenja, odijevanja itd.).**
- 3. seksualno (spolno uzinemiravanje kao što su dobacivanje i uvredljivi komentari ili bilo koji oblik fizičke seksualne aktivnosti npr. ljubljenje, dodirivanje, prisilni spolni odnos bez pristanka druge osobe),**
- 4. ekonomsko (krađa, uzimanje i/ili iznuđivanje novca),**
- 5. kulturno nasilje (vrijedanje na nacionalnoj, religijskoj i rasnoj OSNOVI),**
- 6. elektroničko nasilje (komunikacijska aktivnost putem interneta, videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se teroriziralo na neki drugi način).**



Ilustracija : Nastja Kljaić

Vršnjačko nasilje učestala je pojava među djecom: gotovo svako četvrti dijete svakodnevno trpi neki oblik nasilja. Jedno hrvatsko istraživanje pokazalo je da su 14,8% djece žrtve vršnjačkog nasilja; 6,3% djece su počinitelji nasilja, a 14,8% su ujedno i počinitelji i žrtve. Djevojčice su u većem udjelu žrtve i počinitelji žrtve te u većoj mjeri sudjeluju u relacijskom nasilju (npr. isključivanje iz društva, širenje glasina itd.), dok su dječaci češće uključeni u fizičko i verbalno nasilje.

Djeca i mladi koji su žrtve vršnjačkog nasilja često se povlače se u sebe i distanciraju od drugih, tuže se na bolove (glavobolja, bol u trbuhi...), teško se koncentriraju u školi, izgube interes za aktivnosti koje su ih do nedavno veselile, imaju smetnje sa spavanjem, osjetljiva su, usamljena su, loše raspoložena, imaju burne emocionalne reakcije, izbjegavaju odlazak u školu.

Osim žrtava, djece na kojima se odvija nasilje, i nasilnici\_ce, tj. inicijatori\_ce nasilja i agresivnosti, u krugu nasilja sudjeluje još jedna skupina, djeca promatrači.

Istraživanja pokazuju kako su promatrači prisutni u više od 85% slučajeva vršnjačkog



Ilustracija : Martina Muraro  
nasilja.

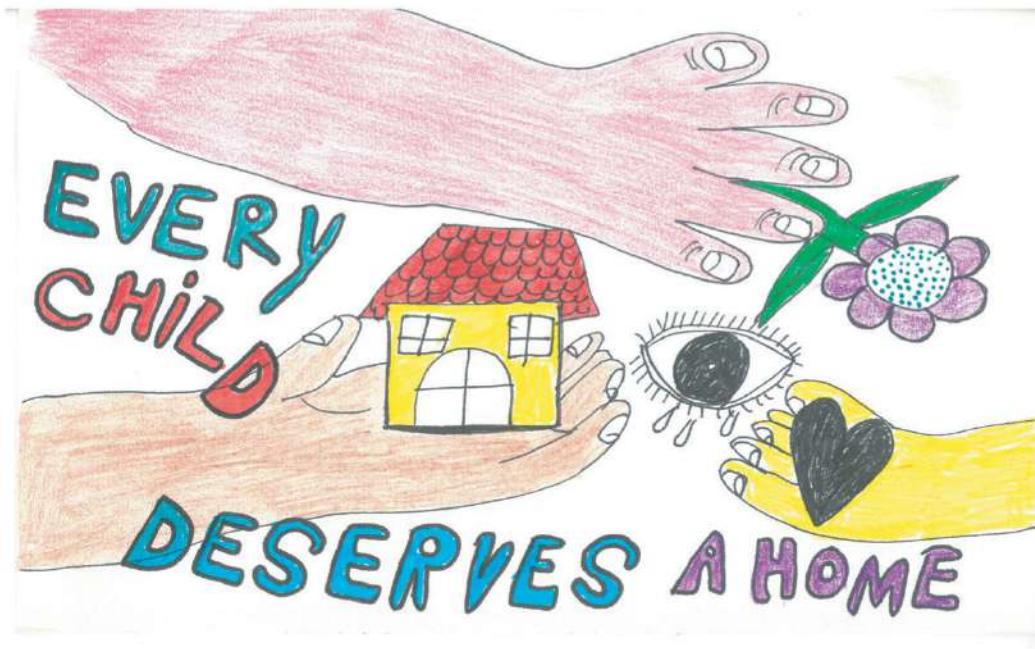
Obrati se odrasloj osobi od povjerenja o nasilju koje proživljavaš. Ti nisi kriv\_a za ono što proživljavaš i u redu je potražiti pomoć kako bi se zaštitio\_la. Traženje pomoći je znak hrabrosti!

- ✓ Postoje nenasilni načini rješavanja sukoba (nenasilna komunikacija): pitajte svoje nastavnike\_ce stručne suradnice\_ke roditelje/skrbnice\_ke/odrasle osobe od povjerenja za neke od metoda rješavanja sukoba na nenasilan način.
- ✓ Ako si promatrač\_ica nasilnog ponašanja, imaš moć pomoći žrtvi nasilja na način da ne podržavaš takvo nasilje (ne odobravaš, ne smiješ se, ne navijaš...). Štoviše, obrati se nastavniku\_ici ili stručnom suradniku\_ici u kojeg\_ju imaš povjerenja: obavijesti ih o nasilju koje se događa kako bi se takvo nasilje zaustavilo.

*Imaš pravo na zaštitu od nanošenja boli i lošeg postupanja, tjelesnog ili psihičkog. - Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima djeteta, članak 19.*

## 2. NASILJE NAD IZBJEGLICAMA

Ilustracija:Nastja Kljaić



Djeca izbjeglice su vrlo često doživjela jako neugodna iskustva u zemlji iz koje su pobegla, međutim neka od takvih neugodnih iskustava mogu doživjeti i u zemlji u koju su došla: zlostavljanje, neprijateljstvo, diskriminacija, izolacija i usamljenost, nedostatak hrane, vode i smještaja itd.

Istraživanja pokazuju da djeci izbjeglicama veliki problem predstavlja nerazumijevanje i nemogućnost korištenja hrvatskoga jezika, a da im u učenju hrvatskog jezika pomažu druga djeca, vršnjaci i obitelj. U školi najviše cijene strpljivost i razumijevanje nastavnika\_ca i učiteljica\_a. Kao i većina druge djece, vole biti uključena u različite školske aktivnosti i vole učiti.

Njima je važno ostvariti kontakt i sa svojim vršnjakinjama\_cima koji su također izbjeglice, jer će na taj način naići na podršku i razumijevanje.

Kada bi imali mogućnost, ono što bi promijenili jest stav drugih ljudi o njima. Rezultati pokazuju, a vidljivi su i kroz poruke koje su djeca izbjeglice uputila drugoj djeci, da im je potrebno ohrabrvanje, pomoć i podrška. Stoga, ako im želiš biti podrška, možeš im ponuditi pomoć pri učenju uključiti ih u sportske aktivnosti i kvalitetno provođenje slobodnog vremena (npr. zajedničko crtanje).

*Ako si izbjeglica (znači ako moraš otići iz svoje zemlje, jer tamo nisi siguran/na), tada imaš pravo na posebnu zaštitu i pomoć. – Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima djete-ta, članak 22.*

Ilustracija : Martina Muraro



Ilustracija : Eva Valenčak



### 3. NASILJE NAD DJECOM SA INVALIDITETOM

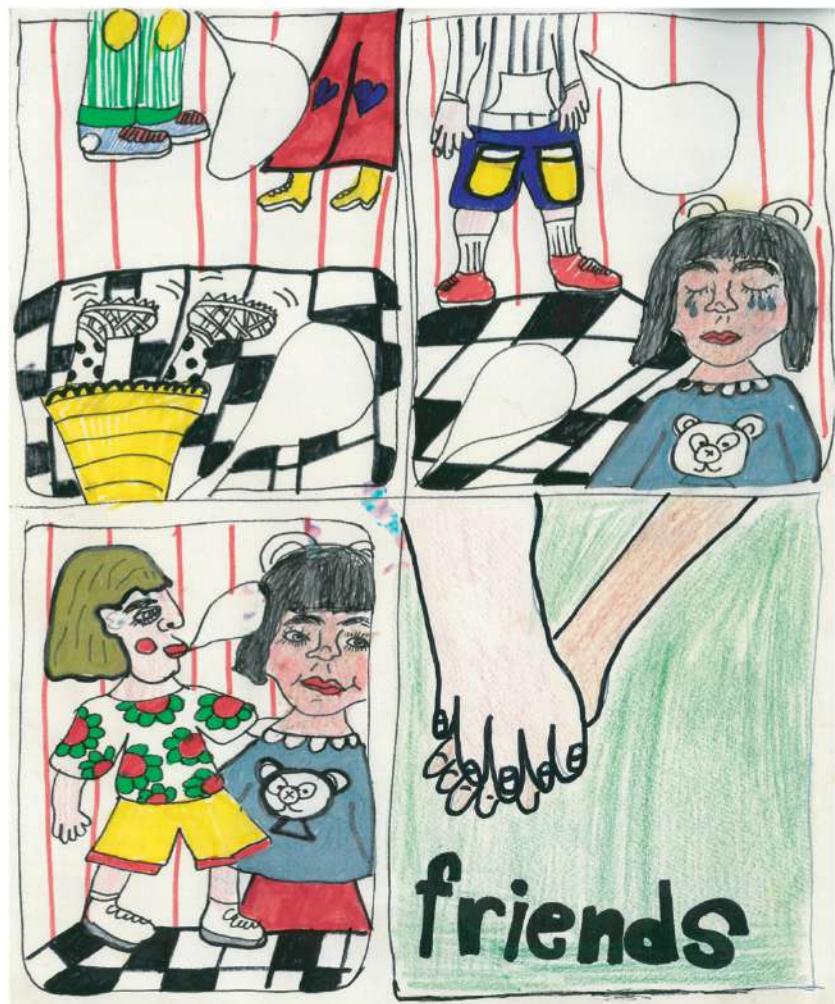
Za djecu s invaliditetom je 3-4 puta izglednije da će biti zlostavljana od djece bez invaliditeta.

*Ako imaš invaliditet, bilo mentalni ili tjelesni, imaš pravo na posebnu skrb i obrazovanje koje će ti pomoći da se razvijaš i vodiš ispunjen život. - Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima djeteta, članak 23.*

✓ Podršku jedni drugima možemo pružiti kroz odnos pun povjerenja, u kojem se osjećamo sigurno i zaštićeno. Takav odnos možemo postići na sljedeći način:

- Iskazujući empatiju (sagledavati situaciju iz perspektive druge osobe, npr.: Kako se osoba osjeća trenutno?),
- Pokazivati toplinu (da nam je stalo do nekoga),
- Biti iskreni (ako smo nešto obećali, to ćemo i napraviti).

## 4.NASILJE NAD ROMIMA



Ilustracija: Nastja Kljaić

### TEKST :

**Hey! Hoćeš li doći na moj party večeras?**

**Hoću.**

**Hoćeš li zvati novu učenicu?**

**Romkinja je i drugačija od nas, možda nas neće razumjeti.**

**Hej - to nije ok! Kakve veze ima što je Romkinja?**

**Mene zanima tko je, želim ju upoznati i dati joj priliku. Tako sam se i s tobom počela družiti.**

**Bok ja sam...**

Istraživanja su pokazala da su djeca pripadnici romske nacionalne manjine u iznimno ranjivom položaju, često izložena višestrukim izvorima društvenog isključivanja, kršenju ljudskih i dječjih prava te diskriminaciji. Oko 20% djece koja pohađaju osnovnu školu bilo žrtvom nasilja ili maltretiranja u školi samo zato što su Romi.

✓ Timski sportovi (nogomet, košarka, odbojka itd.) su izvrsna prilika za uključivanje svih zainteresiranih učenika i učenica u igru i zajedničko provođenje slobodnog vremena!

✓ Prijateljstvo potiče razvoj empatije, pozitivne slike o sebi te smanjuje našu emocionalnu usamljenost.

**5.NASILJE  
NAD  
LGBTIQ+  
OSOBAMA**



**TEKST :**

Voljela bih upoznati novu osobu u školi.

Pa idemo se predstaviti i dati osobi prostora da se sama izrazi.

Da, mislim da je hrabro i cool da izražava ono što je. Prihvatići nekog novog u školi je važno - možda ćemo ostvariti novo prijateljstvo!

Kad je neko kazneno djelo počinjeno iz mržnje prema osobi zbog njezine rase, boje kože, spola, seksualne orijentacije, rodnog identiteta i/ili izražavanja, vjere, nacionalnog ili socijalnog podrijetla i drugih značajki govorimo o zločinu iz mržnje.

Prema Istraživanju potreba LGBTQ+ osoba u Hrvatskoj 2006. godine, gotovo svaka druga osoba je bila izložena nekoj vrsti nasilja. Takvo nasilje dovodi do mnogih teških posljedica, ostavljajući na osobi dugotrajne psihičke (ili fizičke) teškoće. Osobe se u većini slučajeva nose s depresijom, anksioznošću, strahovima, stresom i osjećajem ljutnje ili bijesa. Bez obzira jesu li osobe prijavile nasilje, vrlo je važno ovakvo iskustvo podijeliti s osobama u koje imaju povjerenja i koje će im pružiti podršku.

- ✓ Ponekada kratka i jednostavna pitanja poput „Ako ti treba prijatelj\_ica, tu sam?“ i „Želiš li se družiti sa mnom/s nama?“ mogu nekome uljepšati dan, cijeli mjesec ili cijeli život, a ti ćeš se osjećati ispunjeno jer znaš da si možda nekome pomogao\_la da se osjeća bolje.



Ilustracija : Eva Valenčak



Ilustracija: Sanja Siročić

Najnovije istraživanje o iskustvima i potrebama mladih LGBTIQ + osoba u Hrvatskoj provedeno 2022. godine pokazuje da u prosjeku s 14,5 godina mladi osvještavaju svoj LGBTIQ + identitet, a informaciju o tome dijele s drugima u prosjeku sa 17 godina, najčešće bliskim prijateljima\_icama, potom članovima\_icama obitelji (češće majkama nego očevima) te potom ostatku okoline. U kontaktu s novim osobama više od polovice sudionika/ica (54%) izjavilo je kako djelomično skriva svoj LGBTIQ + identitet.

Sudionici\_e istraživanja srednjih škola su procijenile\_ili kako bi im tijekom obrazovanja od najveće pomoći za primanje podrške kao LGBTIQ + osobe bilo postojanje seksualnog odgoja i obrazovanja u sklopu nastave unutar kojeg bi se govorilo o LGBTIQ + temama. Sudionicima istraživanja studentima\_cama bi najviše pomogla transparentnost fakulteta o neprihvatljivosti diskriminacije i nasilja na osnovi seksualne orijentacije i rodnog identiteta/izražavanja.

Što su sudionici\_e istraživanja rekli da im nedostaje ili čega bi željeli više?

- ✓ Više rada s osobama koje imaju predrasude, kako bi društvena klima bila bolja.
- ✓ Više LGBTIQ+ -friendly prostora, kafića, klubova, festivala, izložbi, sportskih događanja i sl. i veći osjećaj sigurnosti.
- ✓ Psihološka podrška i peer savjetovanja te postojanje udruga u mjestima u kojima žive kako bi u njima mogli dobiti više vrsta podrške

## 6.ELEKTRONIČKO NASILJE

**Elektroničko nasilje (engl. cyberbullying)** je svaka komunikacijska aktivnost putem interneta (koristeći e-mailove, web stranice, blogove), videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se teroriziralo na neki drugi način. Cilj je povrijediti, uznemiriti ili naštetiti djetetu, bilo u obliku tekstuálnih ili video poruka, fotografija, poziva ili neugodnih komentara. Ono može uključivati: slanje anonimnih poruka mržnje, širenje nasilnih i uvredljivih komentara o vršnjaku\_inji, slanje tuđih fotografija, otkrivanje osobnih informacija o drugima, „provaljivanje“ u tuđe e-mail adrese, slanje zlobnih i neugodnih sadržaja drugima, seksualno namamljivanje, prijetnje smrću itd. S obzirom da ne dolazi do fizičkog kontakta između žrtve i publike, djeca i mladi teže vide i razumiju štetu koju njihove riječi mogu nanijeti.



**PRAVILA PONAŠANJA NA INTERNETU:** Ilustracija: Sanja Siročić

- ✓ **Ne stavljati osobne informacije i fotografije na Internet**
- ✓ **Nikome ne govoriti svoje lozinke, čak ni prijateljima**
- ✓ **Ako primite zlonamjernu ili prijeteću poruku, ne odgovarati  
već pokazati odrasloj osobi u koju imate povjerenja**
- ✓ **Ne otvarati e-mailove nepoznatih osoba ili od ranije poznatih zlostavljača**
- ✓ **Ne slati poruke u ljutnji.**

**Razmisliti kako bismo se osjećali da sami primimo takvu poruku**

- ✓ **Pomoći djeci koju na ovaj način zlostavljaju – ne prikrivati nasilje  
nego odmah obavijestiti odrasle**

## 7. STRES UZROKOVAN POTRESOM

Istraživanje provedeno 2021. godine, kojim je obuhvaćeno više od 22 000 djece i mlađih, pod nazivom Podrška jačanju mentalnog zdravlja djece i mlađih tijekom i nakon COVID-19 zdravstvene krize i potresa u Gradu Zagrebu, pokazalo je da je polovina djece barem u nekome trenutku iskusila:



Ilustracija:Sanja Siročić

- teškoće koncentriranja (56%)
- uznemirenost pri sjećanju na stresni događaj (51%)
- emocionalna osjetljivost/plašljivost (51)
- nametajući sadržaji (49%)
- izbjegavanje neugodnih sjećanja i osjećaja (44%)

Čak troje od četvero djece se suočilo sa strahom od neuspjeha (74%), a 60% sa anksioznosću u socijalnim situacijama. Kod gotovo polovice djece zabilježeni su i:

- osjećaji tuge i praznine (48%)
- zabrinutost za sigurnost članova obitelji (47%)
- strah od boravka samo kod kuće (39%)

✓ Kada osjetiš nešto od navedenog možeš pokušati vježbu disanja „Oblak misli – otpuhni misao“ (preuzeto iz brošure „Mindfulness: Kratke vježbe za djecu“ Poliklinike za zaštitu djece i mlađih grada Zagreba):

**1.Udahni duboko kroz nos dok brojiš do 4 i zamisli kako oblak nad tvojom glavom nastaje. Svaku misao koja ti padne na pamet zamisli zarobljenu u oblaku koji je nastao iznad tvoje glave.**

**2.Izdahni kroz usta dok brojiš do 4 i zamisli kako oblak nestaje, u trenu se raspline. Otpuni oblak! Sada ponovi isto, ali s nekom drugom misli.**

✓ Normalno je da nam se pojavljuju misli i pitanja poput: „Hoće li se potres ponoviti?“. Iako nitko od nas ne može predvidjeti budućnost, ipak možemo imati kontrolu nad tim što ćemo napraviti ako se dogodi potres - možemo s našim bližnjima izraditi konkretan plan što napraviti za slučaj ponovnog potresa.

## **8.PRILJATELJSTVO, PODRŠKA, UVAŽAVANJE, RAZLIČITOST**

Prihvaćanje, podrška i poštovanje okoline bitne su sastavnice za razvoj pozitivne slike o sebi.

Svakoj osobi je za stvaranje identiteta značajna podrška i osjećaj prihvaćenosti među bitnim ljudima koji ga/ju okružuju.



## Što je samopoštovanje?

Samopoštovanje možemo definirati kao pozitivan ili negativan stav prema samima sebi. Ono uključuje dvije sastavnice međusobno povezane: osjećaj vlastite vrijednosti (potkrepljuje naša stajališta da bismo trebali uživati u uspjesima, postignućima, prijateljstvima i ljubavi te da zaslužujemo biti ispunjeni i sretni) i samopouzdanje (vjerovanje u posjedovanje određenih kompetencija poput razmišljanja, učenja, prava biranja, donošenja odluka, suočavanja s novim izazovima, prilagodbi na promjene i slično).

Osoba koja ima visoko samopoštovanje ima pozitivno mišljenje o sebi, cijeni svoje sposobnosti i smatra se vrijednom osobom. S druge strane, osoba niskoga samopoštovanja ima negativno mišljenje o sebi. Takva osoba ne cijeni svoje sposobnosti, već ih podcjenjuje i ne prihvaca samu sebe.



Ilustracija: Eva Valenčak

Način na koji se ponašamo ovisi o razini našeg samopoštovanja, a način kako se ponašamo utječe na razinu samopoštovanja.

✓ Samopoštovanje se razvija i mijenja tijekom života – uvijek je dobra ideja razvijati i nadograđivati naše samopoštovanje.



Ilustracija: Sanja Siročić



Ilustracija: Martina Muraro

## LITERATURA

1. Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak, T. (2021). *Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu*. Grad Zagreb.
2. Buljan Flander, G. i Šostar, Z. (2010). *Nasilje među djecom*. Preuzeto 10.4.2022. s <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-medu-djecom-2/>
3. Crnković, M. (2012). Što je to elektroničko nasilje odnosno *cyberbullying*. Preuzeto 10.04.2022. s <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/nasilje/sto-je-to-elektronicco-nasilje-odnosno-cyberbullying/>
4. *Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj: Izvještaj o rezultatima istraživanja*. [Brošura] (2022). Preuzeto s <https://www.dugineobitelji.com/wp-content/uploads/2022/04/I-skustva-i-potrebe-mladih-LGBTIQ-osoba-u-Hrvatskoj.pdf>
5. Jones, L. i sur. (2012). Prevalence and risk of violence against children with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet*, 380, 899-907.
6. Klasnić K., Kunac S. i Rodik, P. (2020). *Uključivanje Roma u hrvatsko društvo: žene, mladi i djeca*. Zagreb: Ured za ljudska prava i prava nacionalnih manjina Vlade Republike Hrvatske.
7. Krapić Ivuša, M. (2016) *Preventivni programi usmjereni na suzbijanje vršnjačkog nasilja u osnovnim školama* (Diplomski rad). Filozofski fakultet, Rijeka, Sveučilište u Rijeci.
8. Majić, M. (2020): *Odnos između općeg samopoštovanja, tjelesnog i akademskog samopoštovanja te školskog uspjeha u djece* (Diplomski rad). Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja, Zadar, Sveučilište u Zadru.
9. *Mindfulness – kratke vježbe za djecu*. [Brošura] (2020). Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Preuzeto s <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulness-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja-a/>
10. *Nasilna ponašanja mladih. Zašto je ljubav važna?* [Brošura] (2010). Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Preuzeto s <https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2011/03/prirucnik-zasto-je-ljubav-vazna.pdf>
11. Prić, K. i Merkaš, M. (2020). Iskustva i prilagodba djece izbjeglica u Hrvatskoj. *Napredak*, 161 (1-2); 123-140.
12. Sušac, N., Ajduković, M. i Rimac, I. (2016). Učestalost vršnjačkog nasilja s obzirom na obilježja adolescenata i doživljeno nasilje u obitelji. *Psihologische teme*, 25, 2016 (2), 197-221.
13. Šola, P. (2017): *Uloga kvalitete odnosa s vršnjacima u razvoju samopoštovanja i socijalne kompetencije* (Završni rad). Filozofski fakultet, Osijek, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
14. *Transrodnost, transeksualnost, rodna nenormativnost: Put u prosTRANStvo*. [Brošura] (2012). LORI. Preuzeto s [https://www.lori.hr/images/stories/download/Put\\_u\\_prosTRANStvo\\_2012.pdf](https://www.lori.hr/images/stories/download/Put_u_prosTRANStvo_2012.pdf)
15. Udruga Kako si (bez dat.) *Potres*. Preuzeto 20.4.2022. s <https://www.kakosi.hr/potres/>

***Ovim putem zahvaljujemo svim partnericama\_ima i suradnicima\_ama na pruženoj podršci u realizaciji projekta “Različitost oko nas”.***



*Ilustracija: Martina Muraro*

