’Like father, like son’

Edukacija roditelja i proširena stvarnost za sprječavanje *bullyinga* među djecom

PR2 - Materijali za učenje za očeve

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Sadržaj

Uvod u "Materijale za učenje za očeve" 5
Jedinica 1 "Uvod u *bullying*" 6
1. Definicije 6
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Što je *bullying*? Definicija 6
Različiti tipovi *bullyinga* 8
Različite uloge 9
Predloženi izvori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Literatura ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Pravni okvir ..... **Error! Bookmark not defined.**
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Što riskira nasilnik ..... **Error! Bookmark not defined.**
Politike i zakon u partnerskim zemljama ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Rizični faktori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Rizični faktori kod postajanja nasilnikom ..... **Error! Bookmark not defined.**
Rizični faktori kod postajanja žrtvom ..... **Error! Bookmark not defined.**
Predloženi izvori 18
Literatura 18
4. Utjecaj na djecu 19
Ishodi učenja 19
Što se događa djetetu ako je žrtva ili počinitelj *bullyinga* 19
Znakovi upozorenja 19
Dugoročne posljedice 20
Predloženi izvori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Literatura ..... **Error! Bookmark not defined.**
Unit 2 "*Cyberbullying*" 22
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Uvod u *cyberbullying* 22
Svatko može biti žrtva *cyberbullyinga* 23
2. Teorijska analiza *cyberbullyinga* 24
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Rutina – Aktivnost – Teorija (RAT) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Teorija grupnih procesa ..... **Error! Bookmark not defined.**
Teorija o roditeljskim stilovima ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. *Cyberbullying* i zakonodavstvo 26
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Politike i zakoni u partnerskim zemljama 26
4. Vrste i oblici *cyberbullyinga* 30
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
5. Utjecaj *cyberbullyinga* 32
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
A. Utjecaj na žrtve – učinak na tjelesno zdravlje 32
B. Utjecaj na žrtve – učinak na emocionalno zdravlje 32

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

C. Utjecaj na žrtve – učinak na ponašanje 32
Predloženi izvori za Jedinicu 2 33
Literatura – Jedinica 2 33
Jedinica 3 „Prevencija *bullyinga*“ ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. “Vještine medijske pismenosti za roditelje – online rizici i osobni podaci” 36
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
Uvod u osobne podatke, GDPR, online rizike i digitalni otisak ..... **Error! Bookmark not defined.**
Online prevencija incidenata *bullyinga* 38
Medijska pismenost za jačanje roditeljskih vještina 39
Predloženi izvori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Literatura ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Njegovanje empatije i poštovanja - različitost ..... **Error! Bookmark not defined.**
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
O EMPATIJI ..... **Error! Bookmark not defined.**
SAVJETI ZA RAZVIJANJE EMPATIJE I POŠTOVANJA KOD DJECE ..... **Error! Bookmark not defined.**
Uloga srama i krivnje u empatiji ..... **Error! Bookmark not defined.**
Pomozite djeci da otkriju što imaju zajedničko s drugim ljudima. . **Error! Bookmark not defined.**
Pitanja koja si možete postaviti kao roditelj: 47
Načini na koje možete uključiti svoje dijete u učenje o različitosti i poštovanju: 48
Predloženi izvori 49
Literatura 50
3. “Otpornost i samopoštovanje – podrška djeci da se nose s izazovnim situacijama” ..... **Error! Bookmark not defined.**
Ishodi učenja ..... **Error! Bookmark not defined.**
OTPORNOST I SAMOPOŠTOVANJE ..... **Error! Bookmark not defined.**
UČINCI VISOKOG I NISKOG SAMOPOŠTOVANJA I OTPORNOSTI .... **Error! Bookmark not defined.**
SAVJETI ZA RODITELJE ..... **Error! Bookmark not defined.**
Predloženi izvori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Literatura 57
Unit 4 “Intervencija u slučajevima *bullyinga*” 58
1. “Pokretanje rasprave o osjetljivim temama” 58
Roditeljska podrška 58
Obiteljski odnosi 58
Kako započeti razgovor o osjetljivim temama 60
Predloženi izvori 61
Literatura 61
2. “Savjeti za podršku djetetu koje je žrtva *bullyinga*” 63
Ishodi učenja 63
Simptomi *bullyinga* i strategije suočavanja 63
Prevencija 64
Intervencija 65
Predloženi izvori 66
Literatura 66
3. “Savjeti kako se nositi s nasilnicima (za roditelje)” 68
Ishodi učenja 68
Intervencija u slučajevima *bullyinga* 68
Karakteristike djeteta nasilnika 69

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Uzroci nasilnog ponašanja kod djece 69
Što ako je moje dijete nasilnik 70
Odgoj za društvene vrijednosti ..... **Error! Bookmark not defined.**
Predloženi izvori 72
Literatura ..... **Error! Bookmark not defined.**

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Uvod u “Materijale za učenje za očeve”

Djeca se obično ne ponašaju loše kada osjete da su roditelji uključeni i razumiju ih: odnos roditelj-dijete može utjecati na samopouzdanje djeteta i potaknuti nasilno ponašanje ili stvoriti preduvjete da će dijete postati žrtva nasilja. Odgojni stil i edukacija mogu imati značajan utjecaj na to hoće li dijete postati agresivno, hoće li biti žrtva nasilničkog ponašanja, hoće li biti viktimizirano ili ne. Obiteljski odnosi oblikuju djetetova očekivanja o tome kako bi općenito trebali izgledati odnosi, a što pridonosi dobrom funkcioniranju odnosa i veza te pokazuje kako konstruktivno upravljati problemima koji se pojavljuju u međuljudskim odnosima. Iako roditelji ne mogu potpuno kontrolirati s kakvim će se teškoćama djeca suočiti, mogu imati neki utjecaj na puteve koje će djeca izabrati i način na koji će reagirati na društvene situacije.

Kao što je prethodno najavljeno kroz silabus (u sklopu projektnog rezultata 1), sljedeće će stranice pomoći roditeljima i skrbnicima djece između 10 i 15 godina starosti da upoznaju nekoliko aspekata fenomena *bullyinga* i *cyberbullyinga* te će im pružiti praktične savjete o prevenciji i intervenciji kod ovakvih oblika ponašanja, odnosno događaja. Kroz ove materijale za učenje, projektni konzorcij pruža europski neformalni trening o roditeljskim vještinama, uključujući medijsku pismenost i emocionalnu inteligenciju kao načine izbjegavanja rizičnih faktora u obiteljskom i školskom okruženju. Fizički i psihički utjecaj koji *bullying* ima na dijete može se smanjiti empatijom i otpornošću te uvažavanjem različitosti i poštovanjem.

Konačno, svrha materijala za učenje jest vođenje roditelja i skrbnika kroz korištenje igre proširene stvarnosti kao drugog dijela cjelovitog europskog projekta 'Like father, like son'. Igra proširene stvarnosti pružit će roditeljima i njihovoj djeci digitalni alat koji predstavlja nasilničke scenarije i moguća rješenja za iste s ciljem sprječavanja incidenata *bullyinga* već od jednog od glavnih uzroka tog samog fenomena: upotrebe tehnologije i digitalnih uređaja.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Jedinica 1 “Uvod u *bullying*”

1. *Definicije*

Ishodi učenja

- Svaki će roditelj u detalje poznavati međunarodno priznate definicije *bullyinga*
- Svaki će roditelj, u teoriji, znati razlikovati različite oblike *bullyinga*
- Svaki će roditelj razumjeti različite uloge koje se pojavljuju u procesu *bullyinga*

Što je *bullying*? Definicija

Od najranije dobi, vršnjaci igraju važnu ulogu u socio-emocionalnom razvoju osobe. Na taj se način, u interakciji s vršnjacima, mogu razviti socijalne vještine, pozitivni stavovi, prilagođena ponašanja i važan izvor socijalne podrške. Isto tako, druženje s vršnjacima često uključuje određene neželjene ishode, uključujući i nasilničko ponašanje među djecom. Zapravo, *bullying* je fenomen drevnog podrijetla, najvećim dijelom raširen u školskim okruženjima, koji je tek od 1980-ih postao strukturirani predmet proučavanja.

Definicija koja se često međunarodno koristi potječe od Dana Olweusa, danskog psihologa koji je bio među prvim znanstvenicima koji su pokazali interes za *bullying*. Prema Olweusu, “učenik je žrtva vršnjačkog nasilja ili viktimiziran kada je izložen, više puta kroz određeno vrijeme, negativnim radnjama od strane jednog ili više drugih učenika” (Olweus 1993., str. 9). Prije nego što uđemo dublje u različite karakteristike koje su ovdje opisane, primijetimo odmah da Olweus govori o "učenicima". Škola je bez sumnje mjesto gdje u najvećoj mjeri dolazi do nasilja među djecom iako, vidjet ćemo, nije jedino. Možda je to mjesto gdje ga je relativno lakše zabilježiti i nositi se s njim. U svakom slučaju, predložena definicija jasno pokazuje da, da bi se govorilo o *bullyingu*, moraju biti uključene najmanje tri komponente:

- **Namjera:** nasilnik želi namjerno, a ne slučajno, nauditi svojoj žrtvi
- **Upornost:** ne radi se o izoliranim incidentima već o sustavnim radnjama nasilnika, uvijek protiv istog vršnjaka
- **Neravnoteža moći:** postoji neravnoteža moći, ali i prestiža kod nasilnika i njegove žrtve

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ponekad se itekako dogodi da roditelji pojedine incidente, doduše neugodne, zamijene za *bullying*, ali koji nemaju sve tri prethodno navedene karakteristike. Nenamjeran čin, koliko god loš bio, nije *bullying*. Izdvojeni agresivni čin koji se dogodi samo jednom nije *bullying*. Nasilni sukob između dvije suparničke skupine ili osobe koje su na istoj razini u smislu popularnosti ili sposobnosti, isto tako nije *bullying*.

Drugim riječima, možemo reći da se pod „*Bullyingom* podrazumijevaju odnosi u kojima jednu osobu opetovano zlostavljaju vršnjaci s većom moći" (Olweus, 2016). U ovoj drugoj definiciji naglasak je stavljen na još dva zanimljiva aspekta: odnos i zlostavljanje. Prvo, nema *bullyinga* bez veze/odnosa. Žrtva obično barem površno poznaje počinitelja, susreću se u okruženju koje oboje redovito posjećuju (u školi, u sportskom klubu, u susjedstvu, itd.), a to nasilniku omogućuje da nekako izdvoji žrtvu, uoči neke njezine osobine koje ju čine predmetom njegova *bullyinga*. Relacijska dimenzija upućuje nas na dvije već viđene kategorije: namjernost (nasilnik bira svoju žrtvu) i upornost (nasilnik je poznaje i s vremenom je maltretira). Drugo, pojam "zlostavljanja" opet se odnosi na koncept "neravnoteže moći": postoji razlika u moći u ovom odnosu i slabiji dio je više ili manje zlostavljan od strane najjačeg.

Do sada opisane karakteristike nedvojbeno su one koje se najčešće ponavljaju u međunarodnoj literaturi i koje se najviše dijele. Pojedini znanstvenici, međutim, dodaju neke pojedinosti koje mogu pomoći da se fenomen *bullyinga* dodatno pojasni (Arcari i Provantini 2019), kao što su:

- Namjera nanošenja štete. Prisutnost želje da se udari ili ozlijedi druga osoba. Dakako, moguće je da dijete nešto učini namjerno, ali da pritom ne predvidi negativne posljedice. Kod *bullyinga* se umjesto toga namjerno traže negativne posljedice;
- Sustavna organizacija prevara;
- Inzistiranje na jednoj te istoj žrtvi;
- Rigidnost uloga između nasilnika i žrtve;
- Postojanje suučesnika;
- Strah od odgovora kod žrtve i promatrača;
- Dehumanizacija žrtve

Znati kako prepoznati sve ove komponente nije samo teorijska vježba, već je važna vještina kako bi se mogao organizirati obrazovni odgovor koji odgovara veličini problema. Na primjer, ako neki učenici isključe kolegu iz društva u vrijeme druženja, to se ne može nazvati *bullyingom*, a intervenirati se može jednostavnim poticanjem rasprave na temu međuljudskih odnosa među učenicima. S druge strane,

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

nasilničko ponašanje koje uključuje oružje, seksualni napad ili ozbiljne prijetnje nije samo *bullying* već i kazneno djelo koje treba prijaviti.

Različiti tipovi *bullyinga*

Prva razlika koja se može napraviti između različitih vrsta *bullyinga* jest razlika između **izravnog i neizravnog *bullyinga***. Izvorno se izravnim *bullyingom* smatrala svaka vrsta fizičkog nasilja, a neizravnim verbalni napadi i ogovaranje. Međutim, posljednjih se godina izraz 'izravni' odnosi na fizičke i verbalne radnje koje se događaju osobno, dok se izraz neizravni odnosi na radnje u kojima se uključeni ne suočavaju jedni s drugima. Sustavno isključivanje osobe iz skupine može se smatrati neizravnom, ali fizičkom radnjom, dok je primjer neizravne verbalne radnje kleveta (Arcari i Provantini 2019.). Općenito je pravilo da je izravno fizičko nasilje (*bullying*) najlakše otkriti i najčešće uspijeva izazvati reakciju, kako kod žrtava tako i kod određenih odraslih osoba. Suprotno tome, vjerojatnije je da će odrasli podcijeniti ili uopće neće prepoznati izravni verbalni i neizravni *bullying* i zato je vrlo važno o tome razgovarati. ***Cyberbullying*** je neizravan oblik *bullyinga*, ali ima toliko široku dimenziju da zaslužuje da ga se zasebno tretira. Iz tog se razloga sada nećemo zadržavati na njegovim karakteristikama, već ćemo mu posvetiti cijelu sljedeću didaktičku jedinicu.

Kako se opća svijest o problemima povezanim s *bullyingom* širila, tako su se i definicije tog fenomena počele razlikovati. Sljedeće su definicije glavne, a koje se razlikuju po prirodi žrtava (Menesini 2017.):

- **Etnički *bullying*:** zasnovan na etničkim i kulturnim predrasudama i usmjeren na ismijavanje žrtve na temelju određenih karakteristika kao što su boja kože, tradicija, kultura, etnička pripadnost, religija, nacionalnost i jezik.
- **Homofobni *bullying*:** temeljen na negativnim stereotipima vezanim uz seksualnu orijentaciju što može dovesti do uvreda i prijetnji vršnjacima.
- **Seksistički *bullying*:** temeljen na negativnim stereotipima povezanim sa spolom.
- **Seksualni *bullying*:** odnosi se na seksualno uznemiravanje ili neprikladni i neželjeni seksualni kontakt žrtve.
- ***Bullying* prema invaliditetu:** sastoji se od marginalizacije ili ismijavanja vršnjaka s privremenim ili trajnim tjelesnim oštećenjima ili problemima u sferi učenja.
- ***Bullying* prema darovitijim vršnjacima:** oblik ostracizma i negativnog pritiska vršnjačke skupine na žrtvu koja je posebno nadarena i talentirana u školi i izvan nje (Menesini 2017.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Istraživanja pokazuju da zapravo u većini slučajeva fizičke razlike koje se ističu u ovim kategorijama nisu toliko relevantni uzroci *bullyinga*. Puno su važniji psihološki elementi koje ćemo kasnije detaljnije opisati. U svakom slučaju, većina ovih kategorija počela se koristiti uglavnom u novinarskom jeziku te poprimaju značajnu simboličku važnost budući da su povezane s pitanjima od društvene i političke važnosti.

Različite uloge

Istraživanja u socijalnoj i razvojnoj psihologiji istaknula su i definirala različite profile aktera koji su uključeni u *bullying*, a što se može sažeti na sljedeći način (Arcari i Provantini 2019.).

Nasilnik: Onaj koji se agresivno ponaša. Prema Olweusu, nasilnici obično imaju neke od sljedećih karakteristika: "imaju snažnu potrebu da dominiraju i podčinjavaju druge učenike i da postignu svoje ciljeve; impulzivni su i lako se razljute; pokazuju malo empatije prema učenicima koji su žrtve; često su prkosni i agresivni prema odraslima, uključujući roditelje i učitelje; često su uključeni u druge antisocijalne aktivnosti ili aktivnosti koje krše pravila kao što su vandalizam, delikvencija i uporaba droga; ako su dječaci, često su fizički jači od dječaka općenito, a posebno od njihovih žrtava" (Olweus 2016.).

Žrtva: Onaj koji 'prima' agresivno ponašanje. Olweus opisuje žrtve sljedećim detaljima: "oni su obično oprezni, osjetljivi, tihi, povučeni i sramežljivi; tjeskobni su, nesigurni, nesretni i imaju nisko samopoštovanje; mogu biti depresivni i mnogo češće od svojih vršnjaka upuštati se u suicidalne misli; često nemaju nijednog dobrog prijatelja i mogu se bolje odnositi prema odraslima nego prema vršnjacima; ako su dječaci, često su fizički slabiji od svojih vršnjaka" (Olweus 2016.).

Ova dva glavna protagonista općenito nisu sama jer se *bullying* često događa u prisutnosti drugih. Istraživanja pokazuju da većina neizravno uključenih učenika izjavljuje da se ne slaže s uočenim nasiljem. Moguće emocionalne reakcije svakako su sažaljenje prema žrtvi i ljutnja prema nasilniku, ali i strah od upletenosti te nesigurnost što je ispravno učiniti. Neki odmah staju u obranu žrtve, drugi radije događaj kasnije prijave prijateljima ili učiteljima, a rjeđe i roditeljima. Drugi odluče ne učiniti ništa, često iz straha od posljedica, ali često i iz ravnodušnosti (mali udio navodi da suosjeća s nasilnikom i da im je to zabavno, u nekim slučajevima idu toliko daleko da mu konkretno i pomognu). Olweus opisuje ovu ulogu u shemi koju on naziva "krug *bullyinga*", sažimajući na ovaj način različite učenikove načine reagiranja u situacijama povezanim s *bullyingom*:

- **sljedbenik:** aktivno sudjeluje, ali ne započinje *bullying*

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **podržavatelj, pasivni nasilnik:** podržava nasilnika, ali ne sudjeluje aktivno
- **pasivni podržavatelj:** sviđa mu se *bullying*, ali podršku ne pokazuje otvoreno
- **nezainteresirani promatrač:** promatra što se događa bez uključivanja
- **mogući branitelj:** ne sviđa mu se *bullying* i smatra da bi trebao pomoći (ali neće to učiniti)
- **branitelj žrtve:** ne sviđa mu se *bullying* i pomaže ili pokušava pomoći žrtvi

Istraživanja socijalne psihologije pokazuju kako pripadnost grupi može naglasiti gubitak odgovornosti i konformizam. Iznimno važne teorije povezane s grupama istražit će se u jedinici o *cyberbullyingu*.

Predloženi izvori

- Cosa è il bullismo? Video in Italian https://www.forum-p.it/it/cosa-e-il-bullismo--1-1975.html
- What is bullying? Video in English https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/understanding-bullying/definition

Literatura

Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.

Hong, J., & Espelage, D. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. Aggression And Violent Behavior, 17(4), 311-322. doi: 10.1016/j.avb.2012.03.003

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Olweus D. (1993),

Olweus D. (2016), ‘ School bullying: basic facts, intervention, and long-term effects’, conference presentation https://cyfs.unl.edu/cyfsprojects/videoPPT/4be692cfe65fcc54603331b9a484208c/160613-BPC-Olweus.pdf

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *Pravni okvir*

Ishodi učenja

- Svaki će roditelj biti upoznat sa zakonodavnim okvirom u kojem su sadržani incidenti *bullyinga*, na nacionalnoj i na europskoj razini
- Svaki će roditelj razumjeti pravne rizike s kojima se njihova djeca mogu suočiti, njihova prava i odgovornosti.

Što riskira nasilnik?

Ne postoji europsko zakonodavstvo posebno posvećeno *bullyingu* među djecom, općenito gledano, to je primarno u nadležnosti pojedinih država članica. U svakom slučaju, Europska unija donijela je mjere za pomoć pri zaštiti prava djece.

Prije svega, Strategija Europske unije o pravima djeteta, usvojena 2021.: ova strategija bila je usmjerena na promicanje i zaštitu prava djece, uključujući mjere za prevenciju i rješavanje *bullyinga*. Strategija potiče države članice da usvoje sveobuhvatne i višedimenzionalne pristupe za rješavanje problema *bullyinga* te razvijaju i njeguju sigurna okruženja za učenje.

Općenitije rečeno, *bullying* se razmatra u širem kontekstu zaštite ljudskih prava u EU-u. Europska konvencija o ljudskim pravima i Povelja o temeljnim pravima Europske unije naglašavaju pravo na dostojanstvo, poštivanje privatnog i obiteljskog života te zaštitu od nasilja, a koji su relevantni za borbu protiv *bullyinga*.

Budući da *bullying* često uključuje maloljetnike, mnoge su zemlje uspostavile obrazovne politike i programe usmjerene na sprječavanje i rješavanje ovog problema, osobito u školama. Te inicijative mogu uključivati kampanje podizanja svijesti, edukaciju nastavnika, uspostavu mehanizama izvješćivanja i promicanje pozitivne školske klime.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Politike i zakoni u partnerskim zemljama

- **Hrvatska**

U Hrvatskoj postoji niz zakona, propisa, politika, planova i dr. koji reguliraju *bullying* u svakom obliku, kao i nasilje počinjeno među ili nad djecom. Sve su to mjere kojima se pokušava utjecati na *bullying* te njegovu prevenciju, ali ne postoje konkretni zakoni i kazne za ovakvu vrstu prekršaja. **Zakonom o sudovima za mladež** regulirano je sudjelovanje djece i maloljetnika (do 23. godine života) u sudskom postupku u slučajevima kada su počinili kazneno djelo. (https://www.zakon.hr/z/180/Zakon-o-sudovima-za-mlade%C5%BE)

Uz navedeno postoji i **akcijski plan za prevenciju školskog *bullyinga*** (2020.-2024.): „Najrašireniji oblik nasilja u školama je vršnjačko nasilje, a kada pogledamo što se događa u našim školama, ne možemo reći da je izvan konteksta u odnosu na prethodno razdoblje ili druge zemlje, ali ono što je sigurno jest da situacija takva da zahtijeva cjelovit pristup koji treba predvidjeti različite mjere, ciljeve i financijska sredstva kako bi se ostvarila škola koja ima nultu stopu tolerancije za bilo kakvo nasilje i koja se uspješno bori protiv svakog oblika nasilja." (Ministarstvo znanosti i obrazovanja) - https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/StrucnaTijela//Akcijski%20plan%20za%20prevenciju%20nasilja%20u%20skolama%20za%20razdoblje%20od%202020.%20do%202024.%20godine.pdf

- **Španjolska**

U Španjolskoj je *bullying* postao jedan od prioriteta kojeg treba iskorijeniti u školama. U tu svrhu doneseni su zakoni koji pridonose njegovu iskorjenjivanju. Prvi od njih je Organski zakon 8/2021 od 4. lipnja za "Sveobuhvatnu zaštitu djece i adolescenata od nasilja“. Relevantan aspekt ovog zakona za projekt je Članak III, Stavak II (obiteljsko okruženje), Stavak III (obrazovno okruženje) (str. 28 do 31) i Stavak VIII (nove tehnologije) https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf.

U području kriminologije, *bullying* može predstavljati kazneno djelo, poput ozljeđivanja (čl. 147), prijetnje (čl. 169), prisile (čl. 172), vrijeđanja (čl. 205), klevete (čl. 208), spolnog nasrtaja ili zlostavljanja maloljetnika do 16 godina starosti (čl. 178. i 183.), a po potrebi čak i ubojstva (čl. 138. ili 142.). Sva ova ponašanja tipizirana su u Kaznenom zakonu.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Još jedan aspekt vrijedan pažnje je izrada **Nacionalnog strateškog plana za sigurnost u školama**. Ovaj nacionalni plan koordinira sva uključena ministarstva i u tijeku je izrada službenih protokola za suživot škola, vodiča za roditelje ili osnivanje Državnog opservatorija za suživot škola koji koordinira i pomaže u provedbi mjera.

https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/referencias/documents/2016/refc20160122e_1.pdf

Kroz građanski postupak traži se nadoknada štete i kompenzacija za uzrokovane štete. Ova građanska odgovornost može biti uzrokovana krivicom ili nemarom nastavnika, kada odgovorni nastavnici nisu poduzeli potrebne mjere kako bi izbjegli situaciju s nasilničkim ponašanjem; ili također roditelja zlostavljanog maloljetnika, koji traže odštetu za nezakonite postupke djece.

https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10

- **Italija**

U Italiji ne postoji poseban zakon o *bullyingu*. Kao što ćemo vidjeti, postoji zakon o elektroničkom, odnosno *cyberbullyingu*, koji se često primjenjuje i na sam *bullying*. *Bullying* kao prekršaj nije reguliran kaznenim zakonom, ali ponašanje povezano s njim krši temeljna načela talijanskog ustava i može se smatrati kaznenim djelom. Kazneni zakon, naime, predviđa inkriminaciju određenih ponašanja koja se mogu dovesti u vezu s *bullyingom* poput premlaćivanja (čl. 581.) ili ozljeđivanja, ako ostavljaju lakše ili teže tragove/posljedice (čl. 582. i dalje); oštećenje stvari, šteta (čl. 635. Kaznenog zakona); uvreda ili kleveta (čl. 594. i 595.); prijetnje (čl. 612.); zadirkivanje = (moguće) maltretiranje ili uznemiravanje osoba (čl.).

Dijete mlađe od 14 godina nikada nije kazneno odgovorno. Međutim, ako se on ili ona prepoznaju kao 'društveno opasni', mogu se predvidjeti sigurnosne mjere. Osim toga, za njihova djela mogu biti optuženi roditelji, nastavnici i obrazovna ustanova.

U dobi od 14 do 18 godina dijete je kažnjivo ukoliko se dokaže njegova sposobnost.

Italija najviše radi na prevenciji u školama. Talijansko Ministarstvo obrazovanja kreiralo je platformu Elisa kako bi škole opremilo alatima za rad na suzbijanju *bullyinga* i *cyberbullyinga*.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **Grčka**

Grčka je dosta kasno počela formulirati politike relevantne za borbu protiv *bullyinga* u usporedbi s drugim zemljama Europske unije (EU). Grčko Ministarstvo obrazovanja i vjerskih poslova osnovalo je 2012. **Opservatorij za prevenciju nasilja u školama i *bullyinga*** kako bi planirala i koordinirala strategiju prevencije nasilja.

Najnoviji zakon o *bullyingu* je **Zakon 5029 „Živimo zajedno u harmoniji – prekidamo šutnju"**, a objavljen je 10. ožujka 2023. Zakon uključuje određene definicije pojma i vrste *bullyinga*, akcije i programe za edukaciju nastavnika, roditelja i učenika o prepoznavanju slučajeva nasilja u obitelji i *bullyinga*, kao i opis posebne digitalne platforme na kojoj učenici i roditelji mogu prijaviti incidente *bullyinga*.

https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-international/article/

- **Cipar**

Što se tiče pravnog okvira o *bullyingu* na Cipru, donedavno nije postojao poseban zakon usmjeren na *bullying*, već se on tretirao kao oblik psihičkog i fizičkog nasilja. Međutim, zbog porasta incidenata, parlament razmatra mogućnost da se *bullying*, u svim njegovim oblicima, tretira kao zasebno kazneno djelo koje će se kažnjavati kaznom zatvora do godinu dana i/ili novčanom kaznom do 2000 EUR, ovisno o ozbiljnosti slučaja. Osim toga, takvi će se slučajevi upućivati na sudove koji se bave samo incidentima koji uključuju maloljetnike. Ovdje je vrijedno napomenuti da je minimalna dob za kaznenu odgovornost na Cipru 14 godina (CY Law, 2022).

Štoviše, razne nacionalne, europske i međunarodne smjernice odnose se na zaštitu djece i mladih od *bullyinga*. Kao dio ciparskog društva, maloljetnici su zaštićeni i podliježu ustavnim pravima kao što su *'pravo na život i fizički integritet*, *da se prema njima ne postupa grubo ili na ponižavajući način te pravo na slobodu i osobnu sigurnost'* (CY Law, 2022.). Na međunarodnoj i europskoj razini postoje *Međunarodna konvencija o pravima djeteta* (UNCRC, 1989.) i *Europska konvencija o ljudskim pravima* (ECHR) koje predviđaju različite mjere s ciljem očuvanja prava i zaštite djece i mladih od bilo kojeg oblika zlostavljanja i nasilja.

https://cyprus-mail.com/2022/05/11/house-seeking-to-criminalise-bullying/

http://www.cylaw.org/

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *Rizični faktori*

Ishodi učenja

- Svaki će roditelj moći prepoznati rizične faktore koji pospješuju pojavu incidenata *bullyinga*
- Svaki će se roditelj moći osvrnuti na stvaranje obiteljskog okruženja koje sprječava pojavu *bullyinga* kod njegove djece

Rizični faktori kod postajanja nasilnikom

Što potiče pojavu *bullyinga* kod djeteta? Međunarodni podaci pokazuju da je općenito prosječan postotak nasilnika oko 30%. Spol je značajan faktor rizika: većina nasilnika su muškarci. Veća je vjerojatnost da će kod muškaraca doći do izravnog *bullyinga*, a žena neizravnog, iako se povećava i broj djevojčica koje se agresivno ponašaju. Profil nasilnika pojavljuje se kao **heterogen i višestruk**.

Nasilnici se u literaturi često opisuju prema **ponašanju i psihološkom profilu**. Istraživanja opisuju nasilnike kao **impulzivnu djecu** koja su sklona agresivnom reagiranju kad god neka ponašanja dožive kao napade ili nepoštovanje. Ova djeca ne podnose frustraciju, razdražljiva su, hiperaktivna, teško se uključuju u aktivnosti, nekooperativna su i neorganizirana te stoga riskiraju da ih učenici i učitelji loše, odnosno ne toleriraju (Arcari 2019).

Ponekad se nasilnici mogu opisati kao osobe koje imaju **manjak socijalnih vještina**, nisko samopoštovanje i nizak društveni status u grupi vršnjaka. U drugim se slučajevima na *bullying* gleda kao na **oportunističko ponašanje** koje je funkcionalno za postizanje određenih ciljeva u skupini i stjecanje određenih koristi (Menesini 2017.).

Nemaju, dakle, svi nasilnici slabe socijalne vještine, ali postoje i **popularni nasilnici** s odgovarajućim kognitivnim i socijalnim vještinama pomoću kojih utječu na druge i manipuliraju njima. Nije uvijek lako razlikovati takve profile (Arcari 2019).

Osim toga, istraživanje naglašava da je rizik od sudjelovanja u *bullyingu* veći kod one djece koja imaju **loše odnose s drugim učenicima** te **loš školski uspjeh**. U tim slučajevima agresivna ponašanja mogu biti oblik obrane ili reakcije u situaciji kada se nasilnici, u ulozi učenika, osjećaju slabo i ugroženo (Arcari 2019).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Rizični faktori kod postajanja žrtvom

Što se tiče **obiteljskih rizičnih faktora**, nasilnici svoje roditelje obično doživljavaju kao autoritarne, represivne i da ih ne podržavaju te navode manju obiteljsku koheziju od druge djece (Menesini 2017.).

Istraživanje ocrtava relativno jasan **psihološki profil žrtava**: djeca sa socijalnim poteškoćama, eksternalizirajućim problemima i niskim razinama prosocijalnog ponašanja vjerojatnije će biti viktimizirana. Važan faktor okoline su karakteristike prijatelja žrtava: što su prijatelji žrtve slabiji/isključeni, to će oni biti manje zaštitnički nastrojeni (Menesini 2017).

Ostali rizični faktori koji se pojavljuju su dob, nacionalnost, spol, seksualna orijentacija i invaliditet.

Dob. Predadolescenti su najrizičnija skupina. Većina žrtava, u različitim postocima ovisno o zemlji, ima između 11 i 14 godina. Kako dob raste tako dolazi do pomaka s fizičkog nasilja na neizravne oblike (Menesini 2017.).

Nacionalnost. Nacionalnost i etnička pripadnost važni su rizični faktori. Općenito, veća je vjerojatnost da će djeca stranaca ili nebijelaca biti žrtvom *bullyinga*. Muškarci su izloženiji većem riziku od žena: za sve školske razrede, strani muškarci, u usporedbi sa svojim vršnjacima, ističu veći nedostatak nego onaj između stranih i domaćih djevojaka. To je osobito istinito u onim zemljama koje imaju veću stopu imigracija.

Spol/rod. Djevojčice imaju veću stopu viktimizacije od dječaka, posebno u dobnoj skupini od 11 do 17 godina. Međutim, važno je napomenuti da je vjerojatnije da će dječaci biti uključeni u fizičke oblike viktimizacije, dok je *bullying* među djevojčicama vjerojatniji u obliku relacijskih ili verbalnih napada (Menesini 2017.).

Seksualna orijentacija. Podaci o homofobnom *bullyingu* vrlo su rijetki, ali zabrinjavajući. U Italiji je, primjerice, istraživanje provedeno 2013. u 25 srednjih škola u pokrajini Rim pokazalo da je 35% dječaka i djevojčica neheteroseksualne orijentacije doživjelo homofobni *bullying*. 8% svih učenika doživjelo je homofobno nasilje barem jednom, bez obzira na njihovu seksualnu orijentaciju.

Invaliditet. Nalazi međunarodnih istraživanja pokazuju da osobe s invaliditetom, čak i vrlo blagim, imaju 4 puta veću vjerojatnost da će biti žrtve *bullyinga* (Menesini 2017.). Općenito, djeca koja se na neki način smatraju slabijom su privilegirane žrtve jer imaju manje mogućnosti obraniti se.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Kontekst i razredna skupina mogu uvelike utjecati na pojavu ili nepojavu *bullyinga* u školi. Studije pokazuju da su grupna dinamika i karakteristike nastavnika relevantniji od veličine razreda ili demografskih faktora kao što je udio muškaraca ili udio stranih učenika. Ono što je također proizašlo iz terenskog istraživanja u sklopu ovog projekta jest da je imati jaku grupu prijatelja važan oblik zaštite. Oni mogu intervenirati braneći žrtvu ili čak samim svojim postojanjem spriječiti *bullying*.

Geografski i društveno gledano, *bullying* je češći u srednjim i velikim gradovima te među djecom koja žive u siromašnim četvrtima. Ovaj aspekt naglašava društvenu marginalizaciju uzrokovanu *bullyingom*: ono najčešće ide prema onima koji su najmanje uključeni, stvarajući tako oko nje/njega klimu izolacije. Izolacija je ta koja pogoršava već postojeći nedostatak (Openpolis 2021.).

Među zaštitnim faktorima za *bullying* i *cyberbullying*, UNICEF inzistira na ulozi roditelja i obitelji. Posebno je važno:

- Promicati pozitivne modele roditeljstva koji se temelje na sučeljavanju
- Održavati otvorenu, empatičnu komunikaciju
- Aktivno sudjelovati u online okruženju svoje djece
- Usvojiti strategije praćenja i pravila o primjerenom vremenskom okviru za korištenje tehnologija
- Učiti djecu odgovornom korištenju novih medija

Socijalna podrška obitelji, roditeljska toplina i otvorena komunikacija s djecom neki su od glavnih faktora zaštite koji također mogu ublažiti negativne učinke na žrtvu.

Važno je naglasiti da su rizični faktori koje ćemo analizirati statistički trendovi, no *bullying* se može dogoditi bilo gdje i bilo kome. Oni koje navodimo češći su pokazatelji, ali ne nužno i iscrpni.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Predloženi izvori

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: stranica s drugim izvorima za roditelje.

Literatura

Arcari A., Provantini K. (2019). *Bullismo*. Milano: Editrice Bibliografica.

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Openpolis, 2021, Giovani a rischio. Quanto sono frequenti bullismo e cyberbullismo. https://www.openpolis.it/esercizi/quanto-sono-frequenti-bullismo-e-cyberbullismo/

Terre des Hommes (2022). Osservatorio indifesa: 1 adolescente su 2 è vittima di bullismo e il web fa sempre più paura. https://terredeshommes.it/comunicati/osservatorio-indifesa-1-adolescente-2-vittima-bullismo/

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. *Utjecaj na djecu*

Ishodi učenja

- Svaki će roditelj biti upoznat sa znakovima na koje treba obratiti pozornost kada je njegovo/njezino dijete uključeno u *bullying*
- Svaki će roditelj biti svjestan dugoročnih rizika *bullyinga* i za nasilnike i za žrtve

Što se događa djetetu ako je žrtva ili počinitelj *bullyinga*?

Bullying nosi fizičke, psihičke i relacijske zdravstvene posljedice i za nasilnike i za žrtve, a može imati i negativan utjecaj na promatrače. U ovoj ćemo jedinici pokušati razumjeti na koje znakove upozorenja trebamo obratiti pozornost kada je naše dijete uključeno u *bullying*, bilo kao žrtva ili kao počinitelj. Još jednom, važno je naglasiti da su znakovi indikativni.

Zatim ćemo razmotriti dugoročne rizike *bullyinga*, rizike koji su često nepoznati ili podcijenjeni i kojih je stoga važno postati svjestan.

Znakovi upozorenja

Ako pričamo o žrtvama, roditelji moraju obratiti pažnju na ove znakove upozorenja:

- oštro odbijanje školskog okruženja: čini se da se dijete boji ići u školu i izmišlja izgovore da ne ide
- iznenadne poteškoće s uspjehom: izgubilo je interes za školski rad, iznenada počinje dobivati loše ocjene
- veća usamljenost: žrtva ima malo prijatelja ili ih uopće nema
- nagle promjene raspoloženja: on/ona djeluje tužno ili neraspoloženo; on/ona pati od smanjenog samopoštovanja; on/ona ima anksiozne krize;
- manifestacije tjelesne somatizacije: on/ona može osjetiti palpitacije, bolove u trbuhu, zatvor pa čak i proljev
- lošije zdravstveno stanje: ima poremećaje spavanja, osjeća gubitak apetita.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Postoje i znakovi koji vam mogu pomoći da shvatite je li vaše dijete nasilnik, iako je njih teže prepoznati. Detaljnije:

- On/ona se često ponaša agresivno, čak i prema odraslima
- On/ona često izražava potrebu za kontrolom i dominacijom nad drugima i situacijom
- On/ona često testira limite, granice i krši pravila
- On/ona pokazuje malo suosjećanja prema drugima koji su zlostavljani
- Dječaci nasilnici obično su fizički jači od svojih vršnjaka
- Djevojčice nasilnici su izrazito natjecateljski nastrojene i imaju tendenciju biti vrlo dramatične

Znakovi su indikativni i mogu koegzistirati. Općenito govoreći, važno je da roditelji promatraju obrasce ili nagle promjene u ponašanju svoje djece. Ako ste zabrinuti zbog ponašanja svog djeteta, uvijek se isplati potražiti stručni savjet.

Dugoročne posljedice

Dugoročno gledano, djeca koja su bila žrtve *bullyinga* imaju veći rizik da će u odrasloj dobi biti izložena pušenju, psihijatrijskim bolestima, kroničnim upalnim stanjima i anksioznosti. Na poslu je vjerojatnije da će imati niske plaće i slab učinak. Konačno, na razini veza, ona imaju veći rizik od usamljenosti i malog broja veza (Menesini 2017.).

Nasilnici također mogu imati važne psihološke posljedice, a koje mogu utjecati na brojna područja čak i u odrasloj dobi, poput fizičkog zdravlja, rizičnog ili nezakonitog ponašanja, akademskog i/ili profesionalnog uspjeha i društvenih odnosa. Međunarodna istraživanja pokazuju da oni koji su uključeni kao nasilnici imaju veće izglede za razvoj psihijatrijskih poremećaja, poremećaja ponašanja, rizičnog ponašanja, zlouporabe supstanci, sklonosti nezakonitim radnjama, fizičke nelagode, većih školskih i profesionalnih neuspjeha te odnosa usredotočenih na dinamiku moći (Menesini 2017.)

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Predloženi izvori

- https://www.stompoutbullying.org/parents-page: stranica s drugim izvorima za roditelje.
- https://www.weareteachers.com/14-must-read-anti-bullying-books-for-kids/ : stranica s listom knjiga koje roditelji mogu čitati sa svojom djecom kako bi razgovarali o *bullyingu*.
- https://www.menshealth.com/entertainment/g36448623/movies-about-bullying/ : stranica koja sadrži listu filmova o *bullyingu*, za različite dobne skupine.

Literatura

Fanti, K., & Henrich, C. (2014). *Effects of Self-Esteem and Narcissism on Bullying and Victimization During Early Adolescence. The Journal Of Early Adolescence*, 35(1), 5-29. doi: 10.1177/0272431613519498

Fondazione Veronesi (2014). *Le gravi conseguenze sulla salute della vittima di bullismo*.

https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/le-gravi-conseguenze-sulla-salute-della-vittima-di-bullismo

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017). Fact sheet The Consequences of Bullying. Stopbullying.gov, 1-2.

https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/consequences-of-bullying-fact-sheet.pdf

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Bologna: Il Mulino.

Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. The Canadian Journal Of Psychiatry, 48(9), 583-590. doi: 10.1177/070674370304800904

Wolke, D., & Lereya, S. (2015). Long-term effects of bullying. Archives Of Disease In Childhood, 100(9), 879-885. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Jedinica 2 "*Cyberbullying*"

1. *Uvod u cyberbullying*

Ishodi učenja

• Biti u stanju identificirati razlike između *cyberbullyinga* i *bullyinga*.

Cyberbullying

Cyberbullying se odnosi na *bullying* koji se odvija preko digitalnih komunikacijskih alata (tj. prijenosnih računala, pametnih telefona) s namjerom nanošenja štete drugoj osobi tako da se ona osjeća ljutom, tužnom ili uplašenom (Hinduja i Patchin, 2009.). *Cyberbullying* se može dogoditi na društvenim mrežama, u chat sobama, *online* igricama itd.

Cyberbullying je vrsta *bullyinga* i unatoč tome što dijele sličnosti kao što je namjera nanošenja štete, postoje i određene razlike, a što se može vidjeti u nastavku:

Tablica 1: *Bullying VS Cyberbullying – Razlike*

Bullying	***Cyberbullying***
Zlostavljanje osobe verbalno, emocionalno i fizički	Verbalno i emocionalno zlostavljanje osobe
Licem u lice - odvija se u školi ili na drugim javnim mjestima	Zlostavljanje se događa bilo kada i svugdje
Manja publika (promatrači, itd.)	Vrlo velika publika i događa se veoma brzo
Zlostavljanje prestaje kada zlostavljač/nasilnik nije prisutan	Veći domet i štetniji utjecaj
Identitet zlostavljača je u većini slučajeva poznat	Zlostavljač može biti anoniman

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Svatko može biti žrtva *cyberbullyinga*!

Međutim, neke su skupine ljudi ipak u većem riziku.

- Djeca u **dobi od 13 do 15 godina** izložena su većem riziku od viktimizacije (Europska komisija, 2016.).
- Vjerojatnije je da će žrtve cyberbullyinga biti **djevojčice** nego dječaci (Europska komisija, 2016.).
- **Studenti koji su strani državljani** izloženi su većem riziku u usporedbi s njihovim lokalnim i nacionalnim kolegama (UNESCO, 2018.).
- Veća je vjerojatnost da će **LGBT** tinejdžeri biti zlostavljani za razliku od heteroseksualnih tinejdžera (GLSEN, 2015.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. *Teorijska analiza cyberbullyinga*

Ishodi učenja

• Razumjeti ključne teorije i koncepte o problemu *cyberbullyinga*.

Rutina – Aktivnost – Teorija (RAT)

Cohen i Felson (1976.) tvrde da se zločin/asocijalno ponašanje događa kada **a)** motivirani počinitelj traži moć ili dominaciju, **b)** kada postoji nedostatak sposobnog skrbnika i **c)** kada postoji prilika za konvergenciju s odgovarajućom metom (online anonimnost, društveni mediji, pristup informacijama, itd.). Na temelju te teorije, online komunikacija promiče sve ove faktore koji *cyberbullying* čine vodećim problemom novih generacija.

Teorija grupnih procesa

Salmivalli i dr. (1996) istraživali su *bullying* kao društveni fenomen i grupno ponašanje.

Umjesto tradicionalnog pogleda na *bullying* u kojem postoje 'žrtva' i 'nasilnik', stvarnost je znatno kompliciranija i uključuje višestruke uloge koje se neprestano mijenjaju iz minute u minutu. Konkretno, radi se o pet uloga koje se mogu raspoznati kod *cyberbullyinga*: **1. Nasilnik** – počinitelj koji inicira nasilje, **2. Pomoćnik** – aktivno uključen u *bullying*, ali ga ne vodi, **3. Žrtva** – onaj prema kome se vrši *bullying*, **4. Branitelj** - zalaže se za žrtvu *bullyinga*. To su osobe koje će potencijalno razgovarati s trećom osobom o situaciji, **5. Autsajder** - ignorira ili ne vidi *bullying* i ne želi se uključiti.

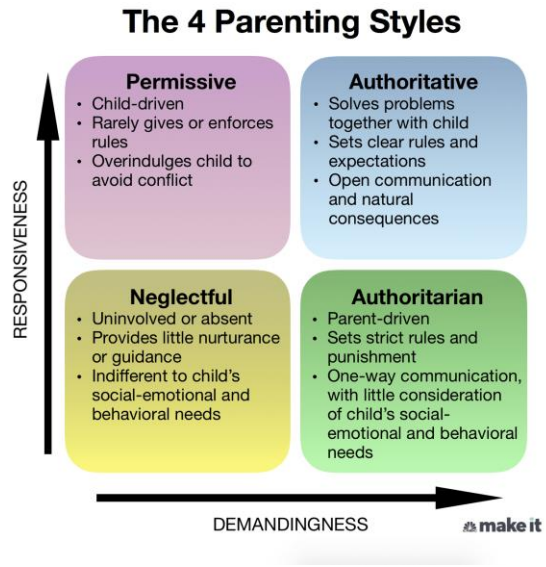
Teorija o roditeljskim stilovima

Prema Baumrindovoj teoriji roditeljskih stilova, roditeljski stilovi mogu varirati u dvije specifične dimenzije: roditeljska osjetljivost/odaziv, koja se odnosi na to koliko su roditelji pažljivi i podržavaju

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

potrebe svoje djece te roditeljska zahtjevnost, a koja se odnosi na to koja razina roditeljske kontrole postoji nad ponašanjem djece (vidi sliku 2 za više informacija) (Baumrind, 1991).



Brojne studije ispitivale su povezanost između roditeljskih stilova i *cyberbullyinga* i otkrile su da način na koji roditelj komunicira sa svojim djetetom utječe na to kako dijete komunicira s drugima. Na primjer, ako se roditelji odnose prema svojoj djeci na agresivan i bezbrižan način, njihova će se djeca ponašati slično prema drugima. To ima negativan učinak na djetetovu socijalizaciju, a kao rezultat toga veća je vjerojatnost da će postati počinitelj/nasilnik kod *cyberbullyinga* (Pontzer, 2010.).

Slika 2: *Četiri roditeljska stila Baumrindove teorije i njihove karakteristike*

Osim navedenog, ostali razlozi za sudjelovanje u *cyberbullyingu* uključuju:

- Narcizam, niska razina empatije (Skilbred i dr., 2020.)
- Samoća i izolacija (McLoughlin i Hermens, 2018.)
- Žrtve *bullyinga* (Slonje i dr., 2013.)
- Rezultat sukoba ili raskida (Konig i dr., 2010)
- Dosada (Varjas i dr., 2010)

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. *Cyberbullying i zakonodavstvo*

Ishodi učenja

• Biti svjestan pravnog okvira i izazova u vezi sa *cyberbullyingom*.

Zakonodavstvo

Na razini EU-a, Strategija EU-a o pravima djeteta usvojena je u ožujku 2021. i ima za cilj zaštititi i promicati prava djece i izgraditi najbolji mogući život za njih u EU-u i diljem svijeta. Glavna tematska područja strategije su: a. Zaštititi djecu od nasilja, b. Osiguravanje prava djece na pravosuđe prilagođeno djeci, c. Pružanje alata za sigurno snalaženje djece u digitalnom svijetu, d. Osiguravanje prava djece u cijelom svijetu, e. Osposobljavanje djece za aktivno sudjelovanje u građanskom i demokratskom životu.

Očigledno je da nedostaje napredak u borbi protiv *cyberbullyinga* i zakonskom propisivanju istog zbog činjenice da još uvijek ne postoji konsenzus o jasnoj i primjenjivoj definiciji *cyberbullyinga* u znanstvenom ili kriminalnom kontekstu (Hinduja i Patchin, 2008). Stoga, u nedostatku posebnog kaznenog djela za *cyberbullying* u svim državama članicama EU-a, problem *cyberbullyinga* kada situacija postane ozbiljna bio bi riješen/uzet u obzir u sklopu pravnog okvira drugih kaznenih djela kao što su:

- Nasilje (općenito)
- Diskriminacija / zločini iz mržnje
- Pornografija / osvetnička pornografija
- Ostali računalni kriminal

Politike i zakoni u partnerskim zemljama

- **Hrvatska**

Svi prethodno navedeni zakoni u jedinici o *bullyingu*, pravilnici, mjere i planovi na neki način suzbijaju sve oblike *bullyinga*, što znači da u svoje područje djelovanja uključuju i *cyberbullying*. Oni koji se možda više od ostalih bave ovom tematikom bili bi **Nacionalni plan za prava djece u Republici Hrvatskoj za razdoblje 2022. - 2026.** i **Akcijski plan za prevenciju nasilja u školama (2020. - 2024.).**

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Osim navedenog postoji još i **Zakon o kibernetičkoj sigurnosti operatora ključnih usluga i davatelja digitalnih usluga**. Cilj ovog Zakona je osigurati provedbu mjera za postizanje visoke zajedničke razine kibernetičke sigurnosti u pružanju usluga koje su od posebne važnosti za razvoj ključnih društvenih i gospodarskih djelatnosti, uključujući i funkcioniranje digitalnog tržišta. To je opći zakon/akt koji regulira digitalno okruženje.

- **Španjolska**

Ne postoje posebni propisi osim onih predviđenih za *bullying* te europskih propisa o *cyberbullyingu* i zaštiti podataka.

Poglavlje IV. Organskog zakona 8/2021 od 4. lipnja o sveobuhvatnoj zaštiti djece i adolescenata od nasilja razvija različite **mjere za prevenciju i rano otkrivanje nasilja** u obrazovnim centrima koje se smatraju ključnima ako se uzme u obzir da je to središnje društveno okruženje u životima djece i adolescenata. Predložena uredba produbljuje i dovršava okvir o obrazovanju uspostavljen u članku 124. Organskog zakona 2/2006 od 3. svibnja, utvrđujući zajedno s planom suživota uključenim u navedeni članak i **potrebu za protokolima djelovanja** protiv znakova zlostavljanja, lošeg postupanja i *bullyinga*, *cyberbullyinga*, seksualnog uznemiravanja, rodnog nasilja, obiteljskog nasilja, samoubojstva, samoozljeđivanja i bilo kojeg drugog oblika nasilja. https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

- **Italija**

Italija je bila prva zemlja u Europi koja je u svoje zakonodavstvo uvela pojam "*cyberbullying*". *Cyberbullying* u Italiji nije bio dobro definiran na zakonskoj razini sve do 2017. Zakon br. 71 od 29. svibnja 2017. (Odredbe o zaštiti maloljetnika radi sprječavanja i suzbijanja pojave *cyberbullyinga*) popunjava ovu pravnu prazninu.

Ovaj zakon ocrtava strategiju djelovanja koja kombinira tri cilja:

- spriječiti *cyberbullying* putem edukacije i aktivnosti senzibiliziranja usmjerenih na djecu, tinejdžere i općenito cijelu zajednicu te posebnom obukom namijenjenom operaterima

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- istražiti i kazniti počinjene prijestupe
- zaštititi žrtve kroz nove procedure i institucije za povećanje razine zaštite djece i tinejdžera.

- **Grčka**

Trenutačno, pojam "*cyberbullying*" nije jasno identificiran u kaznenom zakonu Grčke stoga se ista pravila koja vrijede za *bullying* primjenjuju i za *cyberbullying*.

U nedavnom Zakonu 5029 "Živimo skladno zajedno – prekidamo šutnju" objavljenom 10. ožujka 2023., postoji referenca na definiciju *bullyinga* koja uključuje "*bilo koji oblik … elektroničkog, online ili drugog nasilja i nedoličnog ponašanja koji utječe na školske zajednice i remeti odgojno-obrazovni proces*".

https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/fek-2023-tefxos_a-00055-downloaded_-10_03_2023.pdf

- **Cipar**

Glavni zakoni u području cyber kriminala na Cipru su:

- Zakon o ratificiranju Konvencije o kibernetičkom kriminalu (Budimpeštanska konvencija), L.22(III)/2004. Ovaj zakon pokriva hakiranje, dječju pornografiju i prevare počinjene putem elektroničke komunikacije i interneta.
- Zakon kojim se mijenja pravni okvir o sprječavanju i suzbijanju seksualnog zlostavljanja i seksualnog iskorištavanja djece i dječje pornografije, L 91(I)/2014. Ovo zakonodavstvo ratificira EU Direktivu 2011/93/EE i pokriva dječju pornografiju, *grooming* te obavijest i uklanjanje.
- Zakon o ratificiranju Dodatnog protokola uz Konvenciju o kibernetičkom kriminalu koji se odnosi na kriminalizaciju rasističkih i ksenofobnih djela L.26(III)/2004. Ovaj zakon pokriva rasizam i ksenofobiju putem računalnih sustava i interneta.
- Zakon o obradi osobnih podataka, L.138(I)/2001.
- Zakon o zadržavanju telekomunikacijskih podataka za istragu teških kaznenih djela, L. 183(I)/2007. Ovim zakonodavstvom preuzeta je Direktiva 2006/24/JHA. Iako je Direktiva poništena od strane Suda EU-a, nacionalni zakon je još uvijek na snazi. Nacionalni zakon temelji se na ustavnoj odredbi

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

i uključuje posebne zaštitne mjere za zaštitu privatnosti; na primjer, podaci o komunikaciji objavljuju se samo nakon sudskog naloga. Nedavno je pred Vrhovnim sudom pokrenut slučaj o učinku poništenja Direktive EU-a na Zakon 183(I)/2007 i Vrhovni sud je utvrdio da je u skladu s Europskom konvencijom o ljudskim pravima.

- Zakon 112(I)/2004 koji regulira elektroničke komunikacije i poštanske usluge.
- Zakon o provedbi Direktive 2013/40/EU o napadima na informacijski sustav, 147(i)/2015.

Nacionalnu strategiju kibernetičke sigurnosti usvojilo je Ministarsko Vijeće. Za njegovo praćenje i provedbu odgovoran je Ured povjerenika za elektroničke komunikacije i poštansku regulativu. Nacionalna strategija kibernetičke sigurnosti instrument je za upravljanje naporima Cipra u sprječavanju i borbi protiv kibernetičkog kriminala. Strategija pruža strukturu za suradnju između svih nadležnih tijela, uključujući javne, privatne i nevladine agencije, posebice u području podizanja svijesti, pri čemu Cipar ulaže mnogo napora kako bi se borio protiv ovog oblika kriminala.

https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/671EB91BDCAA303EC22584000041D696?OpenDocument

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. *Vrste i oblici cyberbullyinga*

Ishodi učenja

• znati definirati različite oblike i vrste *cyberbullyinga*.

Krovni pojam

Cyberbullying je krovni pojam, a može se pojaviti u različitim oblicima:

- ***Cyberstalking***

Ovaj oblik *cyberbullyinga* podrazumijeva počinitelja koji predstavlja stvarnu fizičku prijetnju nečijoj fizičkoj dobrobiti i/ili sigurnosti. Primjer kad odrasle osobe koje koriste internet za kontaktiranje i pokušaj susreta s mladim ljudima u seksualne svrhe naziva se *cyberstalking*.

Primjer *cyberstalkinga*

- **Uznemiravanje**

Uznemiravanje je uporan, trajan i namjeran oblik *cyberbullyinga* koji uključuje slanje uvredljivog ili prijetećeg teksta djetetu koji je obično okrutan ili pakostan.

Primjer uznemiravanja

- **Omalovažavanje**

Omalovažavanje je čin slanja ili objavljivanja pogrdnih informacija o drugoj osobi na internetu kako bi se naštetilo njezinu ugledu ili prijateljstvu s drugima. Može uključivati materijal objavljen na internetu kao što su fotografije, snimke zaslona ili videozapisi.

Primjer omalovažavanja

- **Lažno predstavljanje / *Catfishing***

Lažno predstavljanje je kada druga osoba koja ukrade nečiji *online* identitet, obično fotografije i identifikacijske informacije, ponovno stvori profile na društvenim mrežama (osobnosti) u obmanjujuće svrhe.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Primjer lažnog predstavljanja

- ***Outing***

Outing je namjeran pokušaj da se dijete osramoti ili javno ponizi objavljivanjem osjetljivih, privatnih ili uznemirujućih informacija na internetu bez njegovog pristanka.

Primjer *outinga*

- **Prevara**

Prevara je čin pridobijanja djetetovog povjerenja kako bi ono otkrilo tajne ili neugodne informacije koje nasilnik zatim javno dijeli na internetu.

Primjer prevare

- **Izostavljanje**

Namjeran čin isključivanja nekoga naziva se izostavljanje i može se dogoditi na različite načine kao što su: dijete može biti isključeno iz mrežnih aktivnosti prijatelja (npr. igranje igrica, grupni razgovori, stranice), djetetovi prijatelji možda imaju online razgovore i označavaju druge prijatelje, ali ne i njih, dijete koje ne koristi stranice društvenih mreža ili nema pametni telefon drugi namjerno isključuju iz razgovora.

Primjer izostavljanja

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. *Utjecaj cyberbullyinga*

Ishodi učenja

• Biti u mogućnosti definirati utjecaj *cyberbullyinga* na zdravlje i dobrobit djece.

Utjecaj

A. Utjecaj na žrtve – učinak na tjelesno zdravlje

- Osjećaj preopterećenosti i stresa može se fizički manifestirati u obliku (Nixon, 2014; Karanikola i dr., 2018):
- Gastrointestinalnih problema: želučane tegobe, bolovi u trbuhu, čir na želucu (Nixon, 2014)
- Poremećaja prehrane: promjene u prehrambenim navikama, preskakanje obroka (Marco, 2018)
- Poremećaja spavanja: nesanica, noćne more (Nixon, 2014)
- Samoozljeđivanja: rezanje ili spaljivanje (Karanikola i dr., 2018)

B. Utjecaj na žrtve – učinak na emocionalno zdravlje

- Poniženje – osjećaj stida i preplavljenosti
- Izolacija – *cyberbullying* može uzrokovati da se djeca osjećaju isključeno i izopćeno
- Nemoć i nesigurnost: posebno kada je *bullying* anoniman
- Depresija i anksioznost – 41% ljudi koji su bili izloženi *cyberbullyingu* razvilo je socijalnu anksioznost, a 37% njih razvilo je depresiju

C. Utjecaj na žrtve - učinak na ponašanje

- Izostajanje iz škole – jedna od najčešćih promjena u ponašanju kod žrtava jest da izbjegavaju odlazak u školu.
- Problemi s obrazovanjem: gubitak interesa za školu i obrazovanje
- Neočekivani prestanak korištenja elektroničkih uređaja
- Konzumacija droga i alkohola – 2.5 puta veća je vjerojatnost prekomjernog opijanja.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Predloženi izvori za Jedinicu 2

- What Kids Want Parents to Know About Cyberbullying
- Online Safety and Cyberbullying Awareness for Parents and Care Givers
- Parent Guide to Cyberbullying and Cyber-threats
- Cyberbullying
- Cyberbullying Theories and Concepts
- Why do People Cyberbully?
- Example of a Restorative Justice
- Responsible Use of Technology for Kids
- Cyber Bullying – Protect your Self
- Top 10 forms of cyberbullying

Literatura – Jedinica 2

10 forms of cyberbullying (no date) *Kids Safety*. Dostupno na: https://kids.kaspersky.com/10-forms-of-cyberbullying/ (Pristup: February 13, 2023).

Author links open overlay panelP.M Markey *i dr.* (2000) *Bystander intervention in computer-mediated communication*, *Computers in Human Behavior*. Pergamon. Dostupno na: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000564 (Pristup: February 13, 2023).

Barlett, C.P. *i dr.* (2021) "Theoretically predicting cyberbullying perpetration in youth with the BGCM: Unique challenges and promising research opportunities," *Frontiers in Psychology*, 12. Dostupno na: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708277

Bullying as a group process: Participant roles and their relations to ... (no date). Dostupno na: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291098-2337%281996%2922%3A1%3C1%3A%3AAID-AB1%3E3.0.CO%3B2-T (Pristup: February 13, 2023).

Ciuk, T. *i dr.* (2019) "High-temperature Hall effect sensor based on epitaxial graphene on high-purity semi insulating 4H-sic," *IEEE Transactions on Electron Devices*, 66(7), pp. 3134–3138. Dostupno na: https://doi.org/10.1109/ted.2019.2915632

Cohen, L.E. and Felson, M. (1979) "Social Change and crime rate trends: A routine activity approach," *American Sociological Review*, 44(4), p. 588. Dostupno na: https://doi.org/10.2307/2094589

Hinduja, S. and Patchin, J.W. (2010) "Bullying, cyberbullying, and suicide," *Archives of Suicide Research*, 14(3), pp. 206–221. Dostupno na: https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Karanikola, M.N. *i dr.* (2018) "The association between deliberate self-harm and school bullying victimization and the mediating effect of depressive symptoms and self-stigma: A systematic review," *BioMed Research International*, 2018, pp. 1–36. Dostupno na: https://doi.org/10.1155/2018/4745791

Marco, J. H. i dr., (2018). ''Is Cybervictimization Associated with Body Dissatisfaction, Depression, and Eating Disorder Psychopathology?'' *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *21*(10), 611–617. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0217

McLoughlin L and Hermens D (2018) Cyberbullying and Social Connectedness. Front. Young Minds. 6:54. doi: 10.3389/frym.2018.

Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives—The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. Medicine and Therapeutics, 5, 143-158. https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456

Peter i dr., (2008). ''Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils'', 49(4) https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Pontzer, D. (2009) "A theoretical test of bullying behavior: Parenting, personality, and the bully/victim relationship," *Journal of Family Violence*, 25(3), pp. 259–273. Dostupno na: https://doi.org/10.1007/s10896-009-9289-5

Skilbred-Fjeld, S., Reme, S.E. and Mossige, S. (2020) "Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents," *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). Dostupno na: https://doi.org/10.5817/cp2020-1-5

Slonje, R., Smith, P.K. and Frisén, A. (2013) "The nature of cyberbullying, and strategies for prevention," *Computers in Human Behavior*, 29(1), pp. 26–32. Dostupno na: https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024

SLONJE, R.O.B.E.R.T. and SMITH, P.E.T.E.R.K. (2008) "Cyberbullying: Another main type of bullying?" *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), pp. 147–154. Dostupno na: https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x.

Varjas, K. i dr., (2010). ''High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study''. *Western Journal of Emergency Medicine*, *11*(3), p.269.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Wang, J., Iannotti, R.J. and Nansel, T.R. (2009) “School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, Relational, and Cyber,” *Journal of Adolescent Health*, 45(4), pp. 368–375. Dostupno na: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021

Ybarra, M.L. and Mitchell, K.J. (2004) “Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver–child relationships, internet use, and personal characteristics ☆,” *Journal of Adolescence*, 27(3), pp. 319–336. Dostupno na: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.007

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Jedinica 3 “Prevencija *bullyinga*”

1. *“Vještine medijske pismenosti za roditelje – online rizici i osobni podaci*

Ishodi učenja

- Bolje upoznati stavke GDPR-a koje štite osobne podatke i digitalni otisak djece
- Razviti pozitivan stav u komunikaciji s djecom o njihovim digitalnim aktivnostima
- Znati koristiti preventivne online alate i mjere za veću sigurnost djece

Uvod u osobne podatke, GDPR, online rizike i digitalni otisak

Današnja djeca u dobi između 10 i 15 godina smatraju se digitalnim urođenicima budući da su njihove sposobnosti traženja internetskih informacija rasle s njihovim fizičkim razvojem. Ipak, prisutnost djece na internetu, kao što je poznato, prati niz rizika i prijetnji koje izlažu osobne podatke maloljetnih osoba, definirane kao informacije koje omogućuju identifikaciju osobe. Detaljno, slijedeći definiciju iz **Opće uredbe EU-a o zaštiti osobnih podataka (GDPR)** Europskog parlamenta i Vijeća od 27. travnja 2016., kako navodi članak 4., **osobni podaci** mogu biti „ime, identifikacijski broj, lokacijski podaci, online identifikator ili jedan ili više faktora specifičnih za fizički, fiziološki, genetski, mentalni, ekonomski, kulturni ili društveni identitet fizičke osobe.” [1]

Prvo, roditelji moraju priznati da, kako bi zaštitili svoju malodobnu djecu koja koriste internet, moraju poznavati zakonodavstvo (GDPR) koje ima posebne mjere za zaustavljanje ili ublažavanje onoga što tvrtke čine kako bi njihove usluge koristila djeca, kad god su te usluge usmjerene upravo njima. Zapravo, *članak 38*. istog zakona kaže: „Djeca zaslužuju posebnu zaštitu u pogledu svojih osobnih podataka, budući da mogu biti manje svjesna rizika, posljedica i mjera zaštite te svojih prava u vezi s obradom osobnih podataka. ” [2] Među specifičnom zaštitom predviđena je **roditeljska kontrola** nad internetskim aktivnostima djece. Štoviše, kao drugu mjeru, *članak 12.* navodi da kontrolor medija treba osigurati transparentnu komunikaciju i jednostavan jezik dok informira dijete o prikupljanju osobnih podataka u pozadini preventivnih ili savjetodavnih usluga koje se pružaju izravno djeci.

[1] Wolford, B. (2018) Art. 4 GDPR – Definitions. Dostupno na: https://gdpr.eu/article-4-definitions/ .
[2] Recital 38 - Special Protection of Children’s Personal Data (2019). Dostupno na: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Ali od kojih točno internetskih rizika roditelji trebaju braniti svoju djecu? Povreda njihovog **digitalnog otiska** određena je tragovima koje ostavlja bilo koja digitalna aktivnost, bilo da je aktivno ili pasivno učinjena kroz iskorištavanje nečijih osobnih podataka. Zapravo, najčešći rizici kojima su djeca izložena kroz svoje digitalne dnevne aktivnosti su:

- kleveta i zadiranje u njihovu privatnost
- kršenje privole o dijeljenju osobnih podataka
- prijevara, krađa identiteta
- *cyberbullying*
- izloženost djece neprimjerenim sadržajima
- ugrožavanje djetetovog osjećaja autonomije
- smetnje u razvoju djece čiji je pristanak povrijeđen
- buduća diskriminacija u školi, na fakultetu ili na radnom mjestu.

Budući da su ove radnje, a koje se smatraju zločinima, počinjene putem digitalnih uređaja, iste imaju moć poništavanja **digitalnog traga**. Važno je biti svjestan da GDPR može spriječiti nezakonitu upotrebu zloupotrijebljenih osjetljivih informacija pojedinca, unatoč dobi. Ovo "*pravo na zaborav*" brani se *člankom 17*. koji žrtvama *cyberbullyinga* omogućuje brisanje podataka obrađenih bez privole.

Nakon što je pojašnjeno da GDPR ima poseban dio posvećen zaštiti dječje internetske privatnosti te priznato da se otkriveni kibernetički zločini mogu prijaviti *Europskom centru za kibernetički kriminal (EC3)* Europola, evo nekoliko praktičnih savjeta za roditelje kako poraditi na zaštiti digitalnog otiska svoje djece:

- neka se vaša djeca osjećaju odgovornom za svoje online aktivnosti. Recite im da ih boravak iza ekrana ne spašava od suočavanja s posljedicama komentara koje su podijelili o vršnjacima;
- objasnite svojoj djeci da se svaka slika, poruka i video koji pošalju mogu proslijediti i manipulirati s teškim posljedicama po njegovu/njezinu reputaciju u sadašnjosti, ali i u budućnosti;
- prenesite svojoj djeci ideju da postati viralan nije cilj boravka na mreži. Recite im da ne bi trebali mijenjati ono što jesu zbog gomile lajkova ili pratitelja na svojim društvenim mrežama;
- savjetujte svoju djecu da budu puna poštovanja i razmišljaju o onome što dijele - uključujući poticanje provjere činjenica kako bi se izbjegle lažne vijesti i sadržaj koji stvaraju (pravila mrežnog bontona);

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- predložite im da pregledaju postavke privatnosti postavljene na njihovim društvenim mrežama i pomozite im da razumiju s čime se slažu ili ne slažu po pitanju vlastite privatnosti;
- razvijte naviku mijenjanja lozinke kod djece koristeći znakove, brojeve, simbole, uz mala i velika slova;
- potaknite svoju djecu da razvijaju **digitalnu empatiju** tako što će ustati kada je vršnjak uvrijeđen i prijaviti nedolično ponašanje.

Online prevencija incidenata *bullyinga*

Brzo širenje pandemije COVID-19 prisililo je škole da prihvate online pristup učenju. Ova situacija otkrila je niz zabrinutosti zbog proširene upotrebe tehnologija od strane djece koja su provodila sate iza ekrana digitalnih uređaja, a nisu cijelo vrijeme dovoljno nadzirana od strane roditelja i skrbnika. Uz dramatičan porast kibernetičkog kriminala u 2020. godini, nekoliko se preventivnih programa pojavilo i to uglavnom u školskom okruženju, ali roditeljska prevencija ima ključniju ulogu u djetetovom ponašanju, kognitivnom i relacijskom razvoju, s dugoročnim učincima. Konkretno, roditelji i skrbnici mogu spriječiti *online* situacije *bullyinga* kroz nekoliko jednostavnih navika, a koje mogu poboljšati digitalno zdravlje djece:

- zamolite svoju djecu da slobodno govore o svojim aktivnostima na internetu, bilo da se radi o školi ili slobodnom vremenu. Pozitivna komunikacija stvara povjerenje i sigurnost za vašu djecu;
- objasnite svojoj djeci da postoje određene prijetnje u online okruženju i da vam se uvijek mogu obratiti u slučaju da se s njima podijeli neki uznemirujući sadržaj ili komentar vršnjaka;
- stvorite naviku zajedničkog korištenja digitalnih uređaja kod kuće kako biste njihovu online aktivnost imali pod kontrolom i uspostavili osjećaj povjerenja u svoju djecu, umjesto straha od kontrole;
- pokušajte postaviti neka logična ograničenja u korištenju digitalnih uređaja, pazeći pritom da ste vi kao roditelj dobar primjer;
- pobrinite se da svoju djecu zainteresirate za više od pukog igranja igrica i traženja informacija za domaću zadaću - za više obrazovnih, društvenih i zabavnih iskustava.

Medijska pismenost za jačanje roditeljskih vještina

Osim gore navedenih savjeta za pozitivnu komunikaciju o *online* iskustvu djece što je izrazito bitno kako ne bi došlo do demoniziranja nečega što je budućnost svačijeg života, roditelji i skrbnici mogu aktivno spriječiti situacije *online bullyinga* i nesigurnog ponašanja i to uključivanjem u niz radnji koje mogu zaštititi

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

digitalni otisak, osobne podatke i račune, kao i korištene uređaje. Polazeći od internetske sigurnosti, kao roditelji i skrbnici trebali biste:

- zaštitite svoj račun čestim mijenjanjem lozinki;
- zaštitite svoje uređaje korištenjem anti-malware i antivirusnog softvera (primjerice MacAfee, Avast, itd.);
- steknite naviku često raditi sigurnosne kopije svojih datoteka kao i redovito ažurirati operativni sustav (Microsoft, Mac, Android, IOs, itd.);
- savjetujte svoju djecu da ne pružaju privatne podatke na internetu, kao ni da ne otvaraju datoteke s nepoznatih adresa ili računa;
- instalirajte blokatore oglasa (AdBlock Plus, uBlock, AdFender itd.) i onemogućite skočne prozore iz preglednika koji se koristi;
- ne zaboravite kliknuti na "zaboravi mrežu" kada koristite javni Wi-Fi i naučite svoju djecu da čine isto;
- provjerite pravila privatnosti s kojima se slažete prilikom pristupa određenoj usluzi. Stvorite naviku kod svoje djece da vas pitaju kad god moraju učiniti isto objašnjavajući im da ono što pristanu podijeliti danas može imati učinak sutra;
- blokirajte zaslone svojih uređaja i koristite zaštitu privatnosti zaslona kako biste izbjegli da drugi ljudi čitaju vaše poruke i druge informacije kada ste na krcatim javnim mjestima;
- s vremena na vrijeme promijenite svoju tražilicu kako biste izbjegli neopravdano prikupljanje podataka i preferencija, kao i sigurno upravljali kolačićima;
- upoznajte funkcionalnost društvenih mreža, za vaše dobro i za dobrobit vaše djece. Kada koristite račune, izbjegavajte dijeljenje relevantnih osobnih podataka s nepoznatim računima i naučite svoju djecu da postupaju na isti način i prijave vam takve incidente;
- steknite naviku korištenja navigacije u inkognito/privatnom načinu te izbjegavajte geolociranje dijeljenih sadržaja na društvenim mrežama kako biste smanjili svoj digitalni trag;
- brišite povijest pregledavanja i pretraživanja s vaših digitalnih uređaja kao i onih koje koriste vaša djeca;

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• savjetujte svojoj djeci da budu dodatno oprezna pri slanju i primanju audiovizualnih sadržaja putem poruka koje nestaju. Stupanj sigurnosti je veći, ali se i dalje mogu uključiti u prijeteće situacije;

• budite prvi koji će odgovornim tijelima (Europol, policija, itd.) prijaviti web stranice ili račune koji pokazuju nedolično ponašanje i nasilan sadržaj;

• provjerite izdane dozvole za korištenje uređaja „*Interneta stvari*" za vas i vašu djecu (npr. pametnih satova). Neki od njih prikupljaju vrlo osobne podatke poput primjerice biometrije.

Budući da su alati izrađeni specifično za roditeljski nadzor nad *online* aktivnostima djece, roditelji i skrbnici trebali bi birati između onih aplikacija koje bi im mogle omogućiti upravljanje opcijama o:

• ograničenju vremena ispred ekrana;

• sadržaju primjerenom dobi;

• navigaciji do web stranica;

• dopuštenju za kupnju;

• lozinkama;

• geolokaciji.

Unatoč tome, roditeljske vještine vezane uz rizike i sigurnost na internetu učinkovitije su kad god je daljinsko upravljanje dječjim online aktivnostima u kojima sudjeluju popraćeno svjesnim razvojem i prakticiranjem digitalne empatije. Potonje je bolje uvježbano ako roditelj ili skrbnik dijeli vrijeme s djecom u zajedničkom online iskustvu.

Predloženi izvori

- Za prijavu otkrivenih rizika na mreži: https://www.europol.europa.eu/about-europol/european-cybercrime-centre-ec3
- Da biste bolje upoznali pravila mrežne etikete (engl. *netiquette*): https://www.avast.com/c-netiquette

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Upute (korak po korak) za blokiranje skočnih prozora: https://www.youtube.com/watch?v=fGKk43X2Z_I
- Za instaliranje uspješne aplikacije za roditeljski nadzor: https://families.google
- Za više informacija o stupnju sigurnosti poruka koje nestaju: https://ineqe.com/2020/11/10/disappearing-messages-risks

Literatura

Doty, J. (2022) Parent-Based Prevention of Bullying and Cyberbullying During COVID-19 Social Distancing: A Pilot Intervention using the MOST Framework. Dostupno na: https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-022-00696-x?error=cookies_not_supported&code=32776dc5-568c-4fd4-a05c-c3b81e2dbce4 .

EUR-Lex - 52020DC0607 - EN - EUR-Lex (no date). Dostupno na: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0607.

Innocenti, U.O. of R. (no date) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Dostupno na: https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected.

Koch, R. (2019) What is considered personal data under the EU GDPR? Dostupno na: https://gdpr.eu/eu-gdpr-personal-data/.

Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (no date). Dostupno na: https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot.

Quick guide to Digital Footprint & Identity - Sostenibilidad - LEGO.com ES (no date). Dostupno na: https://www.lego.com/es-es/sustainability/digital-child-safety/digital-footprint.

Recital 38 - Special Protection of Children's Personal Data (2019). Dostupno na: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. Njegovanje empatije i poštovanja – različitost

Ishodi učenja

Nakon što prođu ovu podjedinicu, roditelji će moći:

- razumjeti ključne koncepte empatije kod djece,
- biti u stanju njegovati empatiju i poštovanje kod djece koristeći različite alate

O EMPATIJI

Empatija je srž onoga što znači biti čovjek. To je temelj za etično djelovanje, za dobre odnose raznih vrsta, za ljubav i za profesionalni uspjeh. I to je ključno za sprječavanje *bullyinga* i mnogih drugih oblika okrutnosti.

Empatija je sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe. To uključuje prepoznavanje i razumijevanje emocija koje netko drugi doživljava i sposobnost reagiranja na način koji pokazuje razumijevanje i brigu. Empatija se razlikuje od naklonosti što je sažaljenje prema nekome i od suosjećanja, a što je želja da se pomogne nekome tko pati. Empatija je važan aspekt emocionalne inteligencije i smatra se ključnim faktorom u izgradnji i održavanju zdravih odnosa s drugima.

Empatija je ključni aspekt socijalnog i emocionalnog razvoja djece. Počinje se razvijati u djetinjstvu dok djeca uče reagirati na emocionalne znakove drugih kao što su plač, smijeh i drugi izrazi emocija. Rana emocionalna iskustva između beba i njihovih skrbnika presudna su za razvoj empatije. Dok skrbnici njeguju i brinu se za dojenčad, ona stvaraju ključne veze kroz pozitivne ljudske interakcije, sustava nagrađivanja te osjećaja smirenosti i sigurnosti. Djeca koja se osjećaju sigurno, zaštićeno i voljeno s vremenom su osjetljivija na tuđe emocionalne potrebe. Psiholozi ovu vezu između skrbnika i beba nazivaju "privrženošću", a istraživanja pokazuju da je kvaliteta privrženosti prediktor empatije i suosjećanja kasnije u životu. Međutim, njihova sposobnost da u potpunosti razumiju i dijele osjećaje drugih nastavlja rasti i razvijati se kako stare. Nekoliko je faktora koji mogu utjecati na razvoj empatije kod djece, uključujući genetiku, okolinu i iskustva. Djeca koja odrastaju u okruženjima koja pružaju podršku, brigu, gdje se njihove emocije vrednuju i poštuju, vjerojatnije će razviti jake vještine empatije. S druge strane, djeca koja odrastaju u okruženjima u kojima se emocije ne prepoznaju ili ne potvrđuju mogu teže razviti empatiju. Također je važno da roditelji i skrbnici oblikuju empatijsko ponašanje i da djeci pruže priliku da prakticiraju

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

empatiju. Na primjer, mogu potaknuti djecu da se stave u tuđu kožu ili da razmisle o tome kako bi se netko drugi mogao osjećati u određenoj situaciji. Pružajući priliku djeci da razviju empatiju, možemo im pomoći da postanu osobe pune razumijevanja, suosjećanja i empatije.

Empatija znači da dijete:

- Razumije da je osoba koja se razlikuje od onih oko njega i da drugi ljudi mogu imati drugačije osjećaje i perspektivu od njegove.
- Može prepoznati osjećaje u sebi i drugima i imenovati ih.
- Može regulirati vlastite emocionalne reakcije.
- Može se staviti u tuđu kožu i zamisliti kako bi se netko mogao osjećati.
- Može zamisliti kakav bi postupak ili odgovor mogao pomoći osobi da se osjeća bolje.

Ako osjećate da vašem djetetu nedostaje empatije i da se ponaša nepristojno i bez poštovanja, niste jedini. Ponašanje bez poštovanja kod djece obično se događa jer još nisu naučila kako riješiti probleme ili izraziti frustraciju na zrele, zdrave načine. U većini slučajeva, ovo nepristojno ponašanje je privremeno. Iako može testirati vaše strpljenje, postoje načini na koje se kao roditelj možete nositi s ovom fazom razvoja vašeg djeteta.

1. Pokušajte razumjeti temeljni uzrok ponašanja

Stavite se u ulogu svog djeteta i pokušajte shvatiti zašto se ono ponaša na određeni način. Moguće je da su uznemireni nečim što se toga dana dogodilo u školi ili jednostavno zato što traže vašu pozornost. Razumijevanje temeljnog uzroka njihovog ponašanja može vam pomoći da ga učinkovitije riješite.

2. Jasno daju do znanja da njihovo ponašanje nije prihvatljivo

Ako je vaše dijete nepristojno ili bez poštovanja, nemojte to ignorirati. Budite jasni i čvrsti i jasno im dajte do znanja da se određena ponašanja neće tolerirati. Na primjer, ako razgovarate sa susjedom, a dijete vas stalno prekida u razgovoru, recite im da vam daju malo vremena i da ćete biti dostupni kada završite razgovor. To im pomaže da shvate da je prekidanje razgovora nepristojno i da umjesto da ih ignorirate, jednostavno tražite da pričekaju dok ne odgovorite na njihove potrebe.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Objasnite djetetu posljedice.

Ako vaše dijete nastavi biti nepristojno i bez poštovanja čak i nakon što mirno postavite očekivanja o tome što bi trebalo, a što ne bi trebalo učiniti, objasnite mu posljedice koje će nastupiti ako ne prilagodi svoje ponašanje.

4. Budite dosljedni

Uvijek budite dosljedni u provođenju pravila i posljedica za loše ponašanje. Ako ga samo ponekad kaznite za isto ponašanje bez poštovanja, vaše će dijete brzo naučiti da se može izvući s određenim postupcima i možda neće ozbiljno shvatiti vaša upozorenja. Međutim, izbjegavajte biti prestrogi ili agresivni prema svome djetetu kada se loše ponaša.

5. Izbjegavajte borbu za moć

Vaš posao kao roditelja je naučiti svoje dijete pravilnom ponašanju i pomoći mu da izraste u odraslu osobu punu poštovanja. Izbjegavajte dopustiti djetetu da vas uključi u borbu za moć. Ostanite mirni, izbjegavajte pretjerane reakcije i postavite jasne granice o tome što ćete, a što nećete tolerirati.

6. Budite uzor dobrog ponašanja

Vaše dijete će vas oponašati, bili vi toga svjesni ili ne. Dakle, važno je oblikovati ponašanje s poštovanjem i vještine rješavanja problema koje biste željeli da vaše dijete razvije. Budite dobar primjer svom djetetu tako što ćete se prema drugima odnositi s poštovanjem. Vaše dijete će primjećivati znakove iz vašeg ponašanja i naučiti kako komunicirati sa svijetom na način na koji vi to radite.

SAVJETI ZA RAZVIJANJE EMPATIJE I POŠTOVANJA KOD DJECE

Pružite djeci podršku koja im je potrebna za razvoj snažnih vještina samoregulacije. Roditelji koji prakticiraju "pozitivno roditeljstvo" - osjetljiv, odgovarajući pristup odgoju djece koji čini da se djeca osjećaju sigurno, osjećat će podršku djece u razvoju vještina samoregulacije. Temeljna ideja mogla bi se ovako sažeti: pozitivno roditeljstvo naglašava tople, pozitivne obiteljske interakcije i vodi djecu nagrađujući i jačajući njihove pozitivne impulse. Cilj je suosjećati s djecom, pružiti im naklonost i podršku te stvoriti situacije koje će djeci olakšati suradničko i konstruktivno ponašanje. Želimo da se djeca reguliraju iznutra. Studije sugeriraju da je vjerojatnije da će djeca razviti unutarnji osjećaj za ispravno i

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

pogrešno ako njihovi roditelji koriste induktivnu disciplinu - pristup koji naglašava racionalna objašnjenja i moralne posljedice, a ne proizvoljna pravila i teške kazne.

Kada djecu preplave emocije, postoje određene strategije smirivanja kojima ih roditelji mogu naučiti da se umire.

Kako biste naučili svoju djecu da duboko dišu kada su uznemirena, vježbajte kada su sretna. Odvojite oko 10 minuta nekoliko puta tjedno kako biste vježbali puhati svjećice na lažnoj (ili stvarnoj) torti. Primijetite kako, kada djeca žele ugasiti sve svjećice, prirodno jako duboko udahnu. Zatim, kada situacija to zahtijeva, podsjetite svoju djecu da "ugase svjećice na rođendanskoj torti" prije nego što učine bilo što drugo.

Također, možete ih naučiti i drugim strategijama smirivanja kao što je da se udalje iz situacije tako što će otići do svoje sobe, brojati unatrag od 10 do 1, odgurnuti se o zid ili stisnuti jastuk, napraviti pauzu i popiti čašu vode. Pokušajte s djetetom smisliti rečenicu koja će ga opustiti i znati da je sigurno. Na primjer, "Shvatio sam ovo" ili "Ovo će proći", itd. To može biti njihova mantra koju mogu koristiti kao strategiju smirivanja ponavljajući je nekoliko puta u teškim trenucima.

Budući da su sve te vještine oblikovane po uzoru na djecu, razgovarajmo o samoregulaciji vlastitih emocija. Jeste li ikada proveli dugo vremena nakon žestoke svađe bijesni oko stvari koje ste trebali reći? Niste sami. Za većinu ljudi teško je doći do optimalnog odgovora tijekom intenzivnog emocionalnog uzbuđenja. Međutim, umjesto da se grdite ili samosažalijevate, možete odlučiti učiti i rasti iz tog iskustva. Razmišljajte o ovom koraku kao o svojoj prilici da prekinete ciklus reakcija poput trzavica i oblikujete svoj

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

odgovor. Jedna iznenađujuće jednostavna strategija je vizualizacija sretnog završetka situacije koja je izazvala tu veliku emociju. Međutim, postoji jedno pravilo, a to je da ne možete promijeniti druge ljude ili aspekte vanjskog okruženja. Jedina stvar nad kojom imate kontrolu je vaš vlastiti odgovor. Zamislite sebe kako se dobro nosite sa situacijom i kontrolirate tu veliku emociju. Što ste mogli učiniti ili reći da biste doveli situaciju do tog sretnog završetka? Zapišite konkretne radnje i riječi koje će vam pomoći da dobijete završetak koji želite: Kako se želite osjećati? Što želite reći ili izazvati? Ako vrištite na svoju djecu i odlučite da želite biti smireni sljedeći put kad se svađaju, uvježbajte to prolazeći u mislima svoje specifične korake. Na taj način će vam sljedeći put taj svjesni izbor biti lakše dostupan. Djecu treba usmjeravati kada su smirena. Najvažniji prvi korak emocionalne regulacije kojem možete naučiti svoju djecu jest prihvaćanje svih emocija. Ne sviđa vam se uvijek kako se osjećate, ali možete smoći hrabrosti da ostanete pri onome što jest. Ne pokušavajte to kontrolirati. Bježite od toga. Ili napravite nešto. Samo budite tu. Nakon što to sami svladate, možete početi podučavati svoju djecu, na isti ovakav način.

Uloga srama i krivnje u empatiji

today.com

Krivnja je drugačija od stida. Kada se osjećamo krivima, razmišljamo o svojim lošim izborima, a posebno se usredotočujemo na štetu koju smo svojim pogreškama prouzročili drugima. Kao rezultat toga, osjećaji krivnje potiču nas na konstruktivan odgovor. Ne osjećamo se bespomoćno. Ne osjećamo se ogorčeno i ljuto. Tužni smo zbog patnje drugih i želimo poboljšati stvari. Stoga, ako želimo da naša djeca na te situacije reagiraju s empatijom, moramo izbjegavati osjećaje srama. Ako se dijete čini neprežaljenim ili bezosjećajnim, ne bismo ga trebali osuditi kao lošeg. Ne bismo im se trebali suprotstaviti na način da se osjećaju ugroženo ili poniženo. Umjesto toga, trebali bismo im skrenuti pozornost na posljedice njihova ponašanja, razgovarati s njima o tome kakva je njihova situacija i kako se druga osoba osjeća te im pomoći pronaći načine da se poprave.

Pomozite djeci da otkriju što imaju zajedničko s drugim ljudima.

Odrasli su skloni osjećati veću empatiju prema pojedincu kada smatraju da je pojedinac sličan njima. Također im je lakše suosjećati s nekim tko im je poznat. I istraživanja pokazuju da djeca imaju slične predrasude (npr. Zahn-Waxler i dr. 1984; Smith 1988). Kao rezultat toga, jedan od najboljih načina za

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

poticanje empatije je da djeca postanu svjesna onoga što im je zajedničko s drugima. Na primjer, studije pokazuju da škole jačaju empatiju kod učenika kada njeguju multikulturalizam — uključiv, topao stav o kulturnoj raznolikosti (Le i dr. 2009; Chang i Le 2011). Kako biste pomogli djeci da cijene naš raznoliki svijet, izložite ih pozitivnim i značajnim iskustvima s ljudima koji izgledaju drugačije od njih i odaberite različite medije, filmove i knjige. Roditelji mogu olakšati ovo učenje ukazujući na ljubaznost prema drugima, nepravdu i kako kritički razmišljati o onome što čuju, čitaju i vide. Kada se rasizam pojavi u našim životima ili medijima, pitajte svoje dijete "Što susjed, novinar, pisac ili redatelj želi da vjerujemo?" i "Što misliš da je istina?"

Otvoren i pozitivan razgovor o različitostima može pomoći djeci da bolje razumiju sebe i one oko sebe. Prihvaćanje različitosti i uključenosti osnažuje djecu da se uključe u svoj svijet sa znatiželjom, samopouzdanjem i ljubaznošću. Raznolikost i uključenost pomažu djeci da nauče suosjećati s ljudima koji su drugačiji od njih. Raznolikost i uključenost čine svu djecu boljim učenicima, omogućujući im da razumiju različite predmete s više gledišta.

corporate.target.com

Pitanja koja si možete postaviti kao roditelj:

- Što je jedinstveno u našoj obiteljskoj kulturi? Kako slavimo tu jedinstvenost? Kako poštujemo i slavimo druge kulture?

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• Koje vrste različitosti imamo u našoj obitelji?

• Koga pozivamo u naš dom na druženje?

• Je li naše susjedstvo raznoliko i uključivo? Ako nije, što ga čini takvim?

• Koje se vrste različitosti i uključenosti odražavaju u našoj vjerskoj ili etičkoj zajednici? Kako možemo biti raznolikiji i uključiviji?

• Vidi li moje dijete različite ljude na položajima autoriteta (npr. učitelje, trenere, pružatelje zdravstvenih usluga, vjerski vođe, itd.)? Ako ne, kako to mogu promijeniti?

• Uključuju li naše izvannastavne aktivnosti ili aktivnosti u slobodno vrijeme različite skupine ljudi? Koje su nam mogućnosti da se više uključimo?

• Sadrže li mediji koje koristimo (npr. knjige, emisije, video zapisi, igre, itd.) različite likove i priče bez stereotipa? Koristimo li medije kao priliku za razgovor o različitosti i uključenosti?

Načini na koje možete uključiti svoje dijete u učenje o različitosti i poštovanju:

• Priznajte razlike. Djeca ih primjećuju pa se nema potrebe pretvarati da ne postoje. Naglasite pozitivne aspekte razlika i budite iskreni o načinima na koje se s ljudima loše postupa zbog njihovih razlika (spol, seksualna orijentacija, rasa itd.).

• Postavljajte otvorena pitanja i slušajte bez osuđivanja. Potaknite svoje dijete da nastavi postavljati pitanja izražavajući svoje vrijednosti za različitost i uključenost bez prekidanja razgovora.

• Uzmite si vremena kada vam je to potrebno. Ako niste sigurni kako odgovoriti na djetetovo pitanje, recite mu da ćete razmisliti o tome i odredite vrijeme za razgovor kada budete spremniji.

• Govorite glasnije kada dođe do pristranosti. Bilo da vaše dijete ili netko drugi učini ili kaže nešto s predrasudama, riješite to u danom trenutku. Tišina uči djecu da je u redu.

• Čitajte različite knjige i gledajte različite medije zajedno. Možda čak otvorite i čitalački klub s prijateljima.

• Razgovarajte o aktualnim događajima na razini primjerenoj dobi - uz pomoć izvora.

• Reagirajte zajedno. Razmišljajte o idejama sa svojim djetetom o tome kako promicati različitost i inkluziju u vašem susjedstvu, školi i zajednici. Uključite druge ako je moguće.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

• Nemojte se odvajati od ljudi na temelju spola, dobi, invaliditeta, rase ili etničke pripadnosti, vjere ili seksualne orijentacije. Roditelji mogu svojoj djeci pružiti stvarne primjere jednakosti kada na ljubazan način komuniciraju s ljudima koji se čine drugačijima od njih.

• Koristite ljubazan jezik. Suzdržite se od korištenja eksplicitnih primjedbi koje kategoriziraju ljude. Na primjer, postoji popularna izreka, "dječaci idu na Jupiter kako bi postali gluplji, djevojke idu na fakultet kako bi stekle više znanja." Iako se to čini bezazlenim, djeci se usađuje ideja da su djevojčice pametnije od dječaka, što bi moglo dovesti do segregacije. Kao roditeljima, bilo bi korisno biti neutralan ili afirmirati različite skupine.

• Imajte multikulturalna iskustva. Kao obitelj, uključivanje u multikulturalna iskustva moglo bi biti zabavno iskustvo učenja za sve. Iskustva različitosti dovode do manje stereotipa. Upoznajte svoju djecu s različitim grupama poput novog vjerskog okruženja ili kulturnih događanja u zajednici. Cijela će obitelj otkriti nove stvari o sebi i drugima kroz sudjelovanje u novim kulturnim iskustvima.

• Preusmjerite netolerantno ponašanje. Ako ste svjedoci da se vaše dijete ponaša ili javno prosuđuje različite skupine, razgovarajte s njim o tome. Razgovarajte s njim o tome zašto je važno prema svima postupati ljubazno i jednako.

Predloženi izvori

Knjige:

- You, Me and Empathy: Teaching Children about Empathy, Feelings, Kindness, Compassion, Tolerance and Recognising Bullying Behaviours - Jayneen Sanders
- *The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life* – Brian Goldman
- Be the Difference: 40+ Ideas for Kids to Create Positive Change Using Empathy, Kindness, Equality and Environmental Awareness – Jayneen Sanders
- Kindness Starts With You – Jacquelyn Stagg
- Teaching Children Empathy, the Social Emotion: Lessons, Activities and Reproducible Worksheets (K-6) That Teach How to “Step Into Others’ Shoes” – Tonia Caselman
- The Kindness Curriculum: Stop Bullying Before It Starts – Judith Anne Rice

Članci:

- https://parentingscience.com/helpful-kids-and-rewards/
- https://www.all4kids.org/news/blog/how-to-teach-kids-about-diversity-and-acceptance/

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Videi:

- *RSA. (2013). Brené Brown on Empathy [video online]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw [21.02.2023].*

Literatura

User, G. (2022) "5 Tips for Cultivating Empathy," Making Caring Common, 10 August. Dostupno na: https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy.

Walsh, E. (2019, November 5). How Children Develop Empathy. *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/smart-parenting-smarter-kids/201905/how-children-develop-empathy

Dewar, G. (2022, April 20). Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathic awareness in children. PARENTING SCIENCE. https://parentingscience.com/teaching-empathy-tips/

Jones, C. (2020, July 14). Raising Our Children through the Lens of Empathy, Diversity, and Respect - Center for Children and Youth. Center for Children and Youth. https://ccy.jfcs.org/raising-our-children-through-the-lens-of-empathy-diversity-and-respect/

How to promote diversity and inclusion in your child's life. (n.d.). Children's Mercy Kansas City. https://www.childrensmercy.org/parent-ish/2021/09/diversity/

Teaching Children about Diversity. (n.d.). https://www.brighthorizons.com/resources/Article/encouraging-children-to-value-diversity

Why Is My Child Rude and Disrespectful? 6 Ways to Handle a Rude Child (2022). Dostupno na: https://www.medicinenet.com/why_is_my_child_rude_and_disrespectful/article.htm

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. "Otpornost i samopoštovanje – podrška djeci da se nose s izazovnim situacijama"

Ishodi učenja

Nakon što prođu ovu lekciju, roditelji će:

- razumjeti važnost razvoja samopoštovanja i otpornosti kod djece
- razumjeti učinke visokog i niskog samopoštovanja i otpornosti
- znati kako pomoći u izgradnji samopoštovanja i otpornosti svog djeteta koristeći različite metode
- razumjeti kako pomoći svojoj djeci da se nose s izazovnim situacijama

OTPORNOST I SAMOPOŠTOVANJE

Da bismo mogli razumjeti samopoštovanje i otpornost kao međusobno povezane psihološke pojmove, prvo treba razumjeti razlike među njima. Iako su u nekim slučajevima međusobno blisko povezani, riječ je o dva različita psihološka koncepta koji postoje sami za sebe, koji se pojavljuju na različite načine i imaju različite utjecaje na pojedinca.

Samopoštovanje se naširoko koristi kao pojam i koncept, ne samo u području psihologije od strane stručnjaka, već i u svakodnevnom govoru/jeziku. Odnosi se na osjećaj pojedinca o njegovoj ili njezinoj vrijednosti ili mjeri u kojoj osoba sebe vrednuje, odobrava, cijeni, nagrađuje ili voli. Najšira i često citirana definicija samopoštovanja unutar psihologije je Rosenbergova (1965.) koji ju je jednostavno opisao kao povoljan ili nepovoljan stav prema samome sebi (Sharma, 2014.).

U osnovi, razina našeg samopoštovanja odražava naša uvjerenja i stavove o sebi, utječe na to kako se osjećamo i vidimo. Samopoštovanje se formira kao subjektivna procjena vlastite vrijednosti i vrijednosti kao osobe, pri čemu na vlastitoj osobnoj razini procjenjujemo svoje snage, slabosti i svoje sposobnosti.

Iako se radi o subjektivnoj procjeni koja dolazi od nas samih, na samopoštovanje snažno utječu brojni vanjski čimbenici poput osobnosti, životnih iskustava, uspjeha i postignuća te usporedbe s drugima (Ackerman, 2018.).

S druge strane, otpornost se definira kao sposobnost oporavka nakon prolaska kroz tešku situaciju ili razdoblje u životu. Ako se ponekad pitate kako neki ljudi mogu prihvatiti teška vremena, prevladati teške izazove, pritiske, itd. dok će drugi pasti pred pritiskom bez mogućnosti da se izbore, odgovor je jednostavan – otpornost. No, nastavno na to, ne radi se samo o preživljavanju, prevladavanju teških

Co-funded by the European Union

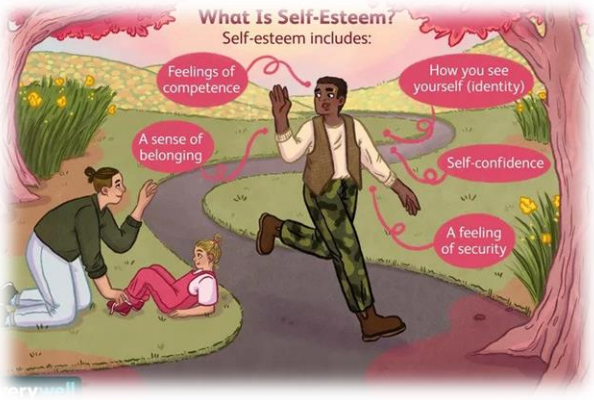
Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

razdoblja i izazova koje život pred nas postavlja, već i o tome da postanemo jači, mudriji, prilagodljiviji, sposobniji (Sutton, 2019.).

Kako kaže dr. Carole Pemberton u svojoj knjizi *Resilience: Praktični vodič za trenere (2015.)*: „Otpornost je sposobnost da ostanemo fleksibilni u svojim mislima, osjećajima i ponašanju kada se suočimo s poremećajima u životu ili duljim razdobljima pritiska, tako da iz poteškoća izađemo jači, mudriji i sposobniji".

UČINCI VISOKOG I NISKOG SAMOPOŠTOVANJA I OTPORNOSTI

Do sada ste vjerojatno počeli shvaćati što pojmovi sami po sebi znače i kako su oni doista različite prirode, ali također polako možete razumjeti kako su, u nekim slučajevima i češće nego što to nisu, blisko povezani jedni s drugima. Da to postavimo u perspektivu, osoba s visokom razinom samopoštovanja često će biti i otpornija. Zašto? Zato jer ima više vjere u sebe, pozitivnu sliku o svojim sposobnostima i snagama i to joj daje prednost u suočavanju s teškim situacijama. S druge strane, pojedincima s nižom razinom samopoštovanja i vjere u sebe bit će teško i od samog će početka u nepovoljnom položaju.



Pregledavajući različite izvore može se ustanoviti da je samopoštovanje izgrađeno od raznih komponenti, ali iz svega toga izvlačimo one koje se najviše spominju i uključuju u većinu različitih tumačenja: samopouzdanje (uključujući osjećaj sigurnosti), identitet, osjećaj pripadnosti, osjećaj kompetentnosti (Cherry, 2022.).

S druge strane, faktori koji doprinose otpornosti su sljedeći: osobnost, nevolje, socijalna podrška, genetika, pozitivna prilagodba, životna iskustva (Sutton, 2019.).

U konačnici, svi prethodno spomenuti čimbenici i mnogi drugi dovest će do više ili niže razine samopoštovanja, kao i učiniti ljude manje ili više otpornima u određenoj situaciji. U sljedećem dijelu istražujemo učinke koje različite razine otpornosti i samopoštovanja imaju na pojedinca.

Prvo pogledajmo samopoštovanje. Viša razina koju možemo nazvati zdravom razinom samopoštovanja čini nas samopouzdanijima, daje nam više vjere u sebe kao i da vjerujemo da smo ravnopravni članovi društva i da zaslužujemo poštovanje drugih. S višom razinom samopoštovanja bit ćemo otvoreniji,

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

izražavat ćemo svoje potrebe, moći ćemo reći ne kada to želimo i, što je najvažnije, bit ćemo svjesni svojih snaga, ali i svojih slabosti te ćemo moći prihvatiti njih, prihvatiti sebe onakvima kakvi jesmo (Cherry, 2022.). Nasuprot tome, s niskim samopoštovanjem vrlo ćemo teško izražavati svoje misli, svoje potrebe, svoja mišljenja, u opasnosti smo da često doživljavamo strah, sumnju u sebe i zabrinutost, teško nam je postaviti granice i reći ne kada to je apsolutno neophodno. Također ćemo se boriti sa samopouzdanjem i češće ćemo potrebe drugih ljudi stavljati ispred vlastitih jer ćemo vjerovati da su oni bolji od nas, znaju bolje od nas i razmišljaju jasnije. To bi u konačnici moglo dovesti do fokusiranja na naše slabosti i negativnosti u našem životu te učiniti da se osjećamo izvan kontrole i te da nismo sposobni nositi se s poteškoćama, rješavati probleme i reagirati na izazove koje nam život stavlja na put (Cherry, 2022.).

Kod djece je situacija nešto drugačija jer su, kao što znamo, osjetljivija i njihova reakcija se može razlikovati od odraslih u istoj ili sličnoj situaciji. Samopoštovanje može imati značajan učinak na djetetov razvoj i dobrobit, kako kratkoročno tako i dugoročno. Više samopoštovanje u razvoju djece potiče: otpornost, osjećaj kontrole, neovisnost, osjećaj poštovanja, sigurnost u izgradnji odnosa, sposobnost donošenja uravnoteženih odluka unatoč pritisku vršnjaka. Suprotno tome, nisko samopouzdanje može potaknuti osjećaje frustracije, ljutnje, tuge i/ili tjeskobe, gubitak interesa za učenje, poteškoće u stjecanju i održavanju prijateljstava, povećanu vjerojatnost podložnosti pritisku vršnjaka i u nekim slučajevima, izbjegavanje i rano odustajanje, odustajanje od izazova (Sutton, 2020.).

S druge strane, kada govorimo o otpornosti, otporni ljudi su oni koji se mogu nositi s borbama, poteškoćama, izazovima koji im se nametnu u bilo kojoj fazi života. Moramo priznati da to ne znači da otporni ljudi ne doživljavaju negativne emocije, da su bez stresa i da je otpornost eliminirala poteškoće iz njihovog života. To samo znači da oni razumiju da se ovakvi neuspjesi događaju i da će to ponekad biti teško i bolno, ali njihova mentalna snaga, mentalno zdravlje dopušta im da proguraju, bore se, prođu kroz te osjećaje i oporave se. Manje otporni ljudi proći će kroz teška razdoblja koja na kraju mogu dovesti do raznih poremećaja, mogu zapeti na puno mračnijem putu ne uvidjevši niti tražeći izlaz iz tih situacija.

Source: www.entrepreneur.com

Promatramo li djecu, otpornost se manifestira na gotovo isti način, ali posljedice njenog nedostatka mogu biti jače. Niska razina otpornosti može dovesti do loše emocionalne regulacije što može uzrokovati

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

poteškoće u upravljanju stresom, težu prilagodbu promjenama i, naravno, teškim situacijama i izazovima, rizik od nižeg akademskog uspjeha i, kao jedna od najvažnijih i najozbiljnijih posljedica, povećani rizik od problema s mentalnim zdravljem. S druge strane, visoka razina otpornosti može dovesti dijete do upravo suprotnog od onoga što smo upravo spomenuli i može uzrokovati veće opće blagostanje, bilo fizičko ili mentalno.

Oba koncepta imaju veliki učinak na važne životne izbore i imat će utjecaj na odluke koje donosimo kao i životne puteve.

SAVJETI ZA RODITELJE

Postoje brojni načini na koje možemo izgraditi vlastito samopoštovanje i otpornost te kako pomoći svojoj djeci u tome. Razlog zašto svoje stavljamo u prvi plan jest taj da shvatimo da smo uzor svojoj djeci i ono što mi prakticiramo oni će najvjerojatnije upijati i, posljedično, početi se ponašati na isti ili sličan način.

Ako želite da vaše dijete postane otpornije, pokušajte učiniti nešto od sljedećeg:

- Promicati stvaranje veza. Pobrinite se da vaše dijete zna važnost angažmana i povezivanja sa svojim vršnjacima, ali i sa svojom obitelji, prijateljima, itd. U tom kontekstu, trebali biste ga također naučiti empatiji (pogledajte prethodnu jedinicu za više informacija).
- Naučite ih brizi o sebi. Pomozite im da oslobode više vremena za pravilnu prehranu, vježbanje i dovoljno sna.
- Postavite realne ciljeve. Naučite djecu postavljati prije svega realne ciljeve, a zatim im pomozite na putu do njihovog ostvarenja jer će se tako usredotočiti na konkretne zadatke i krenuti naprijed, prema izazovima.
- Naučite ih prihvatiti promjenu. Promjene često za njih mogu biti zastrašujuće, ali morate im pomoći uvidjeti da je promjena dio života i naučiti ih kako se osloboditi svoje prošlosti. Pomozite im da vide da se ciljevi koje su postavili mogu preispitati i prilagoditi (APA, 2020.).
- Učite ih učenju iz iskustva. Dajte im do znanja da su i greške dio naše svakodnevice i da se greške događaju, ali dokle god iz njih učimo. Pogreške nam mogu pomoći da napredujemo, a ne da nazadujemo. Pomozite im da postanu svjesni vještina i strategija koje su im pomogle u teškim vremenima i da se usredotoče na njih.
- Naučite ih da budu proaktivni. Pobrinite se da shvate da ignoriranje problema neće učiniti da oni nestanu. Umjesto toga, trebali bi planirati i djelovati.
- Promovirajte smisao u svakom danu. Naučite ih da rade ili učinite nešto s njima što će im dati osjećaj postignuća i svrhe. Ne zaboravite postaviti jasne, dostižne ciljeve (Klinika Mayo, 2022.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Kako biste vježbali izgradnju dječjeg samopoštovanja, pokušajte učiniti sljedeće:

• Stvorite pozitivno, sigurno okruženje – ovo je važan prvi korak. Stvorite djeci okruženje u kojem se osjećaju sigurno, koje ih motivira na djelovanje.

• Pokažite ljubav i prihvaćanje. Trebali biste provoditi vrijeme s njima i pružati im mnogo ljubavi. Važno je zapamtiti da treba biti umjeren.

• Pohvalite svoje dijete. Pružite iskrenu, ali realnu pohvalu. Izbjegavajte pretjerivanje i hvaljenje. Također, svakako pohvalite trud i izbjegavajte fokusiranje samo na rezultate (NCH, 2018.).

• Vježbajte pozitivan samogovor. Naučite djecu donositi zdravije zaključke i vježbajte recitiranje pozitivnih afirmacija u sebi.

• Pružite priliku za neovisnost. Djeca se bolje osjećaju (kao i svi mi) kada nešto naprave sama. Ponudite pomoć, ali nemojte učiniti stvari umjesto njih. Razmislite o zajedničkom radu i dopustite im da vode proces. Kao i kod otpornosti, dopustite im da uče na vlastitim pogreškama, ali im možete pomoći i tako da i vi učite iz svojih pogrešaka.

• Uspostavite pravila i strukturu. Najprije osmislite skup pravila kojih ćete se pridržavati i kada budete sigurni da je to ispravno, ostanite dosljedni.

U oba slučaja:

- Budite uzor. Brinite o sebi i dopustite djetetu da uči iz vaših iskustava kao i iz vlastitih. Pobrinite se da, dok to radite i nosite se s teškim situacijama, izazovima ili problemima, odvojite vrijeme za opuštanje, za predah. Postavite i budite primjer.
- Prakticirajte *mindfulness* - na ovaj način djeci (kao i sebi) dajemo alate potrebne za izgradnju samopouzdanja, suočavanje sa stresom i suočavanje s neugodnim ili izazovnim trenucima. Korištenje ove metode daje brojne pozitivne rezultate poput:

    - **Povećana usredotočenost**, pažnja, samokontrola, sudjelovanje u učionici, suosjećanje
    - **Poboljšan akademski uspjeh**, sposobnost rješavanja sukoba, opća dobrobit
    - **Smanjene razine stresa**, depresije, anksioznosti, ometajućeg ponašanja (Mindful.org).

Brojni su načini i brojni resursi kako samostalno početi prakticirati *mindfulness*, a neke od njih smo istaknuli i kod dodatnih resursa, kako za djecu tako i za odrasle jer, kao što smo rekli, važno je biti uzor!

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Predloženi izvori

Izvori:

- Free online tools that help with building resilience https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/
- Three free resilience exercises pack https://tools.positivepsychology.com/3-resilience-exercises-pack

Članci:

- The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study - https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.560556/full
- Mindfulness for Kids - https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/

Videi:

- Building your child's self-esteem (by Canadian Paediatric Society) - https://www.youtube.com/watch?v=jvufTp2c2LU
- 3 Minutes Body Scan Meditation - Mindfulness For Kids And Adults - https://www.youtube.com/watch?v=ihwcw_ofuME
- Guided Meditation for Kids | Spaceship to the Moon | Relaxation for Children - https://www.youtube.com/watch?v=mV9BBR1RoGg
- Can Mindfulness Increase Our Resilience to Stress? - https://www.youtube.com/watch?v=ALjF1yb-VLw
- How to manage stress and build resilience with mindfulness - https://www.youtube.com/watch?v=JMGvuS_csRk
- Mindfulness Exercise: Body Scan - https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Literatura

E. Ackerman, C. (2018.) *What is Self-Esteem? A Psychologist Explains,* Dostupno na: https://positivepsychology.com/self-esteem/ (Pristup: 15. 12. 2022.)

Sharma, A. (2014.) *Self-Esteem Is the Sense of Personal Worth and Competence That Persona Associate with Their Self – Concepts,* Dostupno na: https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-4/D03641620.pdf (Pristup: 15. 12. 2022.)

Cherry, K. (2022.) *What Is Self-Esteem?*, Dostupno na: https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868 (Pristup: 16. 12. 2022.)

Sutton, J. (2019.) *What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back?,* Dostupno na: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/ (Pristup: 18. 01. 2023.)

Pemberton, C. (2015.) *Resilience: a Practical Guide for Coaches*

Hurley, K. (2022.) *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises*, Dostupno na: https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/ (Accesed: 18. 01. 2023.)

Cherry, K. (2022.) What Is Resilience?, Dostupno na: https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059 (Pristup: 19. 01. 2023).

American Psychological Association (2020.), *Resilience guide for parents and teachers*, Dostupno na: https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers (Pristup: 15. 02. 2023.)

Mayo Clinic (2022.) *Resilience: Build skills to endure hardship,* Dostupno na: https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311 (Pristup: 16. 02. 2023.)

Neumors Children's Health (2018.) (Reviewd by D'Arcy Lyness, PhD) Your Child's Self-Esteem, Dostupno na: https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html (Pristup: 23. 02. 2023.)

Sutton, J. (2020.) *Self-Esteem for Kids: 30+ Counseling Tools & Activities*, Dostupno na: https://positivepsychology.com/self-esteem-for-children/ (Pristup 23. 02. 2023.)

Mindful (Year unknown) *Mindfulness for Kids*, Dostupno na: https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/ (Pristup: 24. 02. 2023.)

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Jedinica 4 “Intervencija u slučajevima *bullyinga*”

“Pokretanje rasprave o osjetljivim temama”

Ishodi učenja:

- Razumijevanje značaja dobre komunikacije između roditelja i djece u borbi protiv nasilničkog ponašanja i njegovih posljedica
- Upoznavanje s načinima započinjanja razgovora s djecom i adolescentima o osjetljivim temama, poput *bullyinga*

Roditeljska podrška

Fenomen *bullyinga* privukao je značajnu pozornost tijekom godina. Incidenti *bullyinga*, rasprave o njegovim uzrocima i posljedicama te mišljenja o njegovim različitim vrstama i oblicima bile su središnje teme u literaturi (Sawyer i dr., 2011.). Iako mogu postojati neslaganja o nekim aspektima *bullyinga* kao što su faktori koji pridonose porastu fenomena, postoji opći konsenzus o ključnoj ulozi koju obiteljski odnosi i podrška roditelja igraju u odgovorima na nasilnička ponašanja (Evans i dr., 2017). Dobri obiteljski odnosi grade se na dobroj komunikaciji između roditelja i djece. Ipak, treba priznati da započinjanje razgovora s djetetom o osjetljivim temama, poput *bullyinga*, može biti doista težak zadatak za svakog roditelja. Ova podjedinica ima za cilj podržati roditelje u ovom nastojanju naglašavajući faktore koje bi roditelj trebao imati na umu prije razgovora takve prirode sa svojom djecom i predlažući načine na koje roditelj može pokrenuti raspravu o *bullyingu*.

Obiteljski odnosi

Obiteljski odnosi imaju središnju ulogu u razvoju djece i adolescenata. Istraživanja su pokazala da djeca sa zdravim obiteljskim odnosima i roditeljskom podrškom imaju tendenciju postizanja boljih rezultata u nekoliko aspekata svog života i ublažavanja negativnih učinaka nasilničkog ponašanja (Lovegrove i dr., 2013.). Unutar ovog konteksta, literatura priznaje da je podrška roditelja važan - a ponekad i neophodan

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

– element za viktimiziranu djecu i adolescente kako bi se mogli uspješno nositi s *bullyingom* (Evans i dr., 2017.).

Djeca i adolescenti imaju tendenciju šutjeti o incidentima povezanim s *bullyingom* (Dowling & Carey, 2013.). To vrijedi za žrtve, za žrtve *bullyinga* i za promatrače. Razlozi zbog kojih djeca mogu šutjeti o nasilničkim ponašanjima su strah od stigmatizacije, zabrinutost da ih odrasli možda neće shvatiti ozbiljno zbog pokazivanja nedostatka empatije (Stives i dr., 2018), nedostatak povjerenja u sposobnost odraslih da pomognu i strah da bi pričanje moglo dovesti do više štete nego rješenja problema (Dowling & Carey, 2013). Ova šutnja ponekad može dovesti do pogrešnih predodžbi od strane roditelja u vezi s opsegom i prirodom nasilničkog ponašanja koje okružuje njihovu djecu. Prethodno provedena istraživanja u kojima su sudjelovali roditelji i djeca istaknula su da roditelji procjenjuju nižu učestalost *bullyinga* u školi svog djeteta u usporedbi sa svojom djecom (Demaray i dr., 2013.). Ta različita stajališta o *bullyingu*, osim dječje šutnje, mogu biti i rezultat različitih shvaćanja i definicija o *bullyingu* (Demaray i dr., 2013.). Imperativ je i za djecu i za odrasle da shvate da se *bullying* ne smije brkati sa zadirkivanjem ili drugim sličnim radnjama budući da *bullying* podrazumijeva neujednačenu dinamiku moći (Sawyer i dr., 2011.), šteti nekome na vidljiv ili nevidljiv način i stvara neravnopravan odnos između žrtve i zlostavljača (LiveWithoutBullying.com). Oba problema – šutnja i različita shvaćanja – imaju u svojoj srži pitanje komunikacije. Zdrava komunikacija na relaciji roditelj-dijete može osnažiti smislene reakcije u borbi protiv *bullyinga* i na kraju može dovesti do uspješnijih intervencija za ublažavanje ili čak zaustavljanje takvih štetnih pojava. Međutim, zdrava komunikacija zahtijeva stalni napor. To nije nešto izgrađeno preko noći, jer djeca i adolescenti trebaju osjećati ugodu, poštovanje i povjerenje prema odraslima kao dio sigurnog okruženja. Pozitivna komunikacija može pomoći roditeljima u prepoznavanju potencijalno zabrinjavajućih znakova *bullyinga* kod njihove djece, znatno ranije u usporedbi sa slučajevima u kojima je komunikacija bila ograničena, a također se može pokazati korisnom u prevladavanju bilo kakve društvene stigmatizacije povezane s osjetljivim temama (Cingel i dr., 2021.). Također, mladi će biti svjesni da su članovi njihove obitelji pouzdani za pružanje pomoći kao i prilagodljivih načina za suočavanje s *bullyingom* (Larrañaga i dr., 2018).

Osim dječje potrebe za sigurnim okruženjem, ova vrsta sigurnog prostora ključna je i za roditelje. I sami roditelji mogu osjetiti nelagodu i pokazivati znakove zabrinutosti i straha za zdravlje i sigurnost svoje djece. Međutim, roditelji trebaju zadržati miran stav bez impulsa i pokazati svojoj djeci da se mogu nositi s teškim situacijama (American Psychological Association, 2021.). Da bi se to postiglo, potrebno je sigurno

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

okruženje. Siguran prostor za djecu i roditelje također je preduvjet za omogućavanje razgovora o osjetljivim temama koje inače ne bi bile moguće.

Kako započeti razgovor o osjetljivim temama:

Prije razgovora

- Prije nego započnu razgovor o *bullyingu* sa svojom djecom, roditeljima se savjetuje da unaprijed isplaniraju svoje misli. To znači da bi bilo mudro razmisliti o tome što žele reći jer neko prethodno planiranje može olakšati raspravu i pružiti roditeljima samopouzdanje roditeljima u vođenju razgovora.

- Roditeljima se savjetuje da razgovor takve prirode započnu u, za njih i njihovo dijete, mirno vrijeme. Trenutak poput ovog možda bi mogao biti nakon večere ili dok pripremate ručak za sljedeći dan. Mjesto je također ključan element budući da bi se razgovor trebao odvijati negdje gdje nema daljnjih ometanja, npr. dom. U svakom slučaju, ključni element vremena i mjesta je da su vaša djeca jedini centar vaše pažnje dok vodite ovu raspravu (American Psychological Association, 2021.).

Razgovor

1. Jedan od mogućih načina za pokretanje takve rasprave s djetetom može biti korištenje izraza poput "hajdemo sjesti i razgovarati o tome jer želim čuti tvoje mišljenje" (LiveWithoutBullying.com). Drugi način da započnete ovaj razgovor jest da upotrijebite neku vrstu isprike za uvođenje teme u vaš dijalog, npr. objava s društvenih medija, članak ili film koji govori o *bullyingu* mogli bi dati priliku roditeljima da pokrenu raspravu (Cingel i dr., 2021.).

2. Razgovarajte o njihovom znanju i/ili mišljenjima o temi. Roditelji su ponekad skloni podcjenjivati znanja i mišljenja koja adolescenti i djeca imaju o ozbiljnim i kompliciranim temama. Pitajući ih što znaju o *bullyingu*, roditelji mogu uspostaviti zajedničku bazu znanja za roditelje i djecu, također, na taj način, pokazujući djeci/adolescentima da njihovo mišljenje ima vrijednost i da se poštuje.

3. Izrazite emocije o temi. Roditelji se ne bi trebali bojati podijeliti svoje osjećaje sa svojom djecom. Na taj način djeca im mogu priznati, ali i shvatiti da se unatoč uznemirenosti roditelja mogu sabrati i prevladati poteškoće (American Psychological Association, 2021.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4. Budite iskreni. Roditeljima se preporuča da činjenice izlože na razini razumljivoj djeci, ne podcjenjujući zabrinutost djece i ne prelazeći na obećanja koja je teško održati. Ako se roditelji osjećaju nesigurno oko nečega, moguće je odgovoriti da ne znaju, a pritom uvjeriti dijete/adolescenta da to nećete ignorirati (LiveWithoutBullying.com).

Tijekom ove osjetljive rasprave, roditelji bi u svakom trenutku trebali zauzeti miran stav jer bi to mogao biti ohrabrujući faktor za dijete. Osim toga, roditelji moraju:

- pažljivo slušati što djeca i adolescenti imaju za reći,
- izbjegavati osuđujući ton, prijetnje i etiketiranja

Predloženi izvori

- Live Without Bullying: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
- The Bully Project: https://www.thebullyproject.com/
- StopBullying.gov: https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying

Literatura

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [*Online*] Dostupno na: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Pristup: 1. 3. 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. i dr., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. i dr., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Dostupno na: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Pristup 1. 3. 2023].

Lovegrove, P. J. i dr., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. *"Savjeti za podršku djetetu koje je žrtva bullyinga"*

Ishodi učenja

- Prepoznavanje različitih strategija suočavanja koje su usvojile žrtve *bullyinga*
- Učenje načina pružanja podrške djetetu žrtvi *bullyinga*

Simptomi *bullyinga* i strategije suočavanja

Viktimizacija od *bullyinga* može dovesti do negativnih posljedica za mentalno zdravlje djece. Takvi negativni ishodi mogu se kategorizirati u 3 tipa simptoma (Dowling & Carey, 2013.; Evans i dr., 2017.):

- Internalizirani simptomi (npr. izbjegavanje škole, slabiji školski uspjeh, tjeskoba, povlačenje, depresija, samoozljeđujuće ponašanje, itd.)
- Eksternalizirajući simptomi (npr. ljutnja i reaktivna agresija)
- Simptomi PTSP-a (npr. hipervigilancija, poremećaji spavanja, itd.)

Iako *bullying* nije uvijek jedini uzrok ovakvog ponašanja, ono može poslužiti kao katalizator koji pridonosi negativnom učinku.

Djeca i adolescenti koji postanu žrtve *bullyinga* obično usvajaju nekoliko strategija suočavanja s ovim izazovom. To uključuje (Evans i dr., 2017.):

- Strategije suočavanja usmjerene na emocije
    - Internaliziranje i simptomi PTSP-a (npr. ignoriranje *bullyinga* ili agresije, pretvaranje da im *bullying* ne smeta, distanciranje od razmišljanja o situaciji)
    - Traženje pomoći (kao sredstva emocionalne podrške i utjehe)
- Strategije suočavanja usmjerene na problem
    - Traženje pomoći (kao način pronalaženja rješenja)
    - Verbalna i fizička agresija (radi samozaštite, izražavanja osvete i kažnjavanja nasilnika ili kao sredstvo za izazivanje empatije)
    - Zauzimanje za sebe (kao sredstvo za sprječavanje potencijalnih nasilnika)

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Roditelji trebaju uzeti u obzir kako njihova djeca reagiraju na incidente *bullyinga* kako bi mogli bolje razumjeti njihovo emocionalno stanje i potrebe i na taj način pronaći najprikladnije načine da im pomognu. Roditeljska uloga može biti bitan element u naporima da se uhvati u koštac s *bullyingom* u fazi **prevencije** ili u fazi **intervencije**.

Prevencija

1. Uspostavljanje zdravih obiteljskih veza i komunikacije: Kvaliteta odnosa s roditeljima ključan je faktor povezan s različitim oblicima *bullyinga* (Larrañaga i dr., 2018.). Roditelji bi se trebali svakodnevno truditi njegovati pozitivno obiteljsko okruženje komunicirajući sa svojom djecom, razgovarajući i slušajući o životima jedni drugih. Ako se djeca osjećaju ugodno razgovarati sa svojim roditeljima o svojim vršnjacima prije nego što se *bullying* dogodi, veće su šanse da će se nakon toga osjećati ugodno uključiti roditelje (Lovegrove i dr., 2013.). Kroz te pozitivne obiteljske veze, roditeljima bi bilo lakše podučavati svoju djecu emocionalnim i međuljudskim vještinama, kao što je jezik bogat emocijama, poboljšana emocionalna inteligencija i bolje snalaženje u grupama vršnjaka.

2. Izražavanje roditeljske topline: Roditelji se potiču da pokažu visok stupanj topline, ljubavi i bliskosti prema djetetu, a istovremeno postavljaju jasna ograničenja. Tvrdi se da je roditeljska toplina usko povezana s nižim razinama viktimizacije uslijed *cyberbullyinga* (Elsaesser i dr., 2017.). Osim toga, pružanje pozitivnih povratnih informacija, izražavanje koliko su ponosni na svoju djecu i njihovo nagrađivanje mogu biti značajni faktori u izgradnji bitnih odnosa i jačanju dječjeg samopoštovanja (LiveWithoutBullying.com).

3. Usvajanje navika protiv *bullyinga* i viktimizacije: Roditelji mogu podučavati djecu u ranoj dobi o tome što mogu učiniti kako bi izgradili dobre odnose s vršnjacima (npr. empatija, ljubaznost), a što ne mogu (npr. udaranje, zadirkivanje itd.). Također, mogu naučiti djecu kako da sama reagiraju u slučaju da dožive *bullying*, npr. učeći odlučno reći “ne” ili “prestani” ili govoreći odrasloj osobi (Lovegrove i dr., 2013.).

4. Njegovanje odnosa unutar školskog konteksta: Snažna partnerstva i angažman roditelja i školskog osoblja istaknuti su među najvažnijim pokazateljima uspješnih programa prevencije i intervencije u slučaju *bullyinga*. (Dowling & Carey, 2013.). Neposredni odgovori školskih autoriteta i nastavnika u situacijama povezanim s *bullyingom* mogu spriječiti buduće incidente *bullyinga*, a također mogu povećati i pouzdanost kod učenika da se obrate odrasloj osobi za podršku (Larrañaga i dr., 2018.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Intervencija

1. Traženje znakova: Roditelji se potiču da paze na potencijalne znakove *bullyinga* (npr. pokušaji izbjegavanja škole, modrice, poderana odjeća, povlačenje, promjene u prehrambenim navikama, poremećaji spavanja itd.). Budući da djeca ne otkrivaju uvijek odrasloj osobi svoje osjećaje i iskustva s *bullyingom*, roditelji bi trebali obratiti pozornost na moguće znakove (Lovegrove i dr., 2013.).

2. Zadržavanje mirnog stava: Nakon što roditelji postanu svjesni viktimizacije svoje djece, prvo bi trebali kontrolirati vlastite osjećaje jer nedostatak pribranosti i emocionalnih reakcija u takvim slučajevima može dovesti do negativnih ishoda. Umjesto toga, roditeljima se savjetuje da se uključe u smislenu raspravu sa svojom djecom kroz aktivno slušanje, dajući im dovoljno vremena i prostora da se izraze te postavljajući pitanja na miran način (Lovegrove i dr., 2013.).

3. Izbjegavanje etiketiranja i okrivljavanja: Razgovor o traumi može biti ljekovit i štititi mentalno zdravlje žrtve. Verbalni odgovor roditelja može biti učinkovita intervencijska strategija samo ako viktimizirani mladi osjećaju podršku. Da bi se to dogodilo, nužan je preduvjet okrivljavanje i izbjegavanje etiketiranja žrtve (Bjereld i dr., 2021.). Umjesto toga, žrtve treba uvjeriti da nisu krive za ono kroz što prolaze.

4. Zajedničko odlučivanje o sljedećim koracima: Na kraju razgovora s djecom, roditeljima se savjetuje da sa svojom djecom postignu obostrano prihvatljive i razumljive sljedeće korake. Bilo bi mudro uzeti u obzir i poslušati dječje osjećaje i mišljenja o tome. Takav pristup djeci pokazuje da se njihovo mišljenje uvažava, ali i da u svakom trenutku imaju podršku roditelja. Tvrdi se da među viktimiziranom djecom, ona koja prijavljuju višu razinu roditeljske podrške (tj. osjećaj da su ih roditelji slušali, razumjeli, nudili savjete i rješenja) pokazuju nižu stopu depresije (Conners-Burrow i dr., 2009.).

5. Suradnja sa školom: suradnja sa školskim autoritetima i osobljem također se može pokazati smislenom u fazi intervencije uslijed nasilničkog ponašanja. Roditelji mogu preuzeti aktivnu ulogu u suradnji sa školom u izradi planova i pozitivnih radnji za rješavanje nasilničkog ponašanja.

6. Promicanje prosocijalnog ponašanja: Pozitivne interakcije imaju potencijal stvaranja zdravih odnosa (Sawyer i dr., 2011.). Osim toga, podrška djeci u planiranju budućnosti može poboljšati otpornost mladih na *bullying* i tako poslužiti kao katalizator za dobrobit mentalnog zdravlja (Lovegrove i dr., 2013.).

7. Tijekom faze intervencije roditeljima se savjetuje da izbjegavaju strategije i savjete djeci kao što su:

8. “Uzvraćanje udarca”: Prethodna istraživanja o strategijama intervencije protiv *bullyinga* tvrdila su da se ovo pokazalo kao loša strategija za zaustavljanje nasilničkih ponašanja (Evans i dr., 2017.). Zapravo, savjetovanje djece da uzvrate udarac može dovesti do daljnje viktimizacije, eskalacije incidenata *bullyinga* i/ili izbacivanja iz škole (Lovegrove i dr., 2013.).

9. Izravno suočavanje s nasilnikom ili njegovim roditeljima: Roditelji se preporučuje izbjegavanje izravnog sukoba s djetetom-nasilnikom ili njegovim roditeljima i umjesto toga potiče na izgradnju plodonosnih odnosa sa školom i kontaktiranje školskih autoriteta (Larrañaga i dr., 2018.).

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

10. Ignoriranje: Djeca se trebaju osjećati sigurno i poštovano. Zbog toga im je potrebna sigurnost da roditelji njihova iskustva shvaćaju ozbiljno i da im mogu pomoći u svakom trenutku. Savjetujući djeci da ignoriraju nasilnička ponašanja kao nešto „slučajno" ili kao nešto „što će s vremenom nestati", oni normaliziraju problem i time otežavaju njegovo rješavanje (Sawyer i dr., 2011.).

Predloženi izvori

- The "School Bullying Management – Effective Skills for Educators" online course: https://education-hub.kmop.org/course/school-bullying-management-effective-skills-for-educators/
- Bullying Resource Center: https://www.aacap.org/AACAP/Families_Youth/Resource_Centers/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx
- PACER's National Bullying Prevention Center: https://www.pacer.org/bullying/

Literatura

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Dostupno na: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Pristup 1 March 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. i dr., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. i dr., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Dostupno na: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Pristup 1 March 2023].

Lovegrove, P. J. i dr., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. "Savjeti kako se nositi s nasilnicima (za roditelje)"

Ishodi učenja

- Poznavati karakteristike djece koja zlostavljaju
- Identificirati razloge zbog kojih dijete zlostavlja
- Primijeniti obiteljske radnje kako bi iskorijenili negativna ponašanja
- Definirati nove prakse za poboljšanje ponašanja

Intervencija u slučajevima *bullyinga*

Uvod

Roditelji imaju veliku odgovornost u obrazovanju svoje djece kako bi ih spriječili da počine *bullying*, budući da ponašanje njihove djece utječe na dobrobit drugih ljudi.

Iz tog razloga, sprječavanje *bullyinga* je prioritet za mnoge obitelji. Mnogi se roditelji pitaju kako pristupiti *bullyingu* kada ga počine njihova djeca. Prvi odgovor je shvatiti da ponašanje djece nije osobno, već rezultat neprijateljskog društvenog okruženja. To znači da roditelji moraju raditi na promjeni okruženja svoje djece kako bi se osjećala dobro sama sa sobom i s drugima.

Roditelji bi trebali tražiti prilike da razgovaraju sa svojom djecom o *bullyingu* i važnosti razgovora s drugima s poštovanjem i razumijevanjem. To je nešto što se kod kuće može pojačati jasnim granicama i posljedicama za svako neprihvatljivo ponašanje. Osim toga, roditelji bi trebali poticati samopoštovanje svoje djece kako bi se osjećala sigurno i bila u stanju nositi se s teškim društvenim situacijama bez pribjegavanja zlostavljanju od strane drugih. Ako se djeca osjećaju nesigurno, roditelji im trebaju pomoći da razviju vještine za suočavanje s kompliciranim društvenim situacijama.

Konačno, važno je da roditelji nauče svoju djecu da potraže pomoć ako se na bilo koji način uključe u incidente *bullyinga*. Djeca bi trebala znati da se za pomoć i podršku mogu obratiti odrasloj osobi kojoj vjeruju. To će im pomoći da shvate da *bullying* nije prihvatljiv i da postoje drugi načini rješavanja teških situacija. Roditelji igraju važnu ulogu u obrazovanju svoje djece kako bi spriječili *bullying*.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Karakteristike djeteta nasilnika

Prema Ruizu Pastoru (2019.), ne postoji jedinstveni profil agresora, kao što ne postoji niti jedan profil žrtve. **Da bismo pomogli nasilnicima, moramo znati zašto se tako ponašaju**. Možda mislimo da je to njihov karakter ili njihova osobnost i da se ništa ne može učiniti, ali nije tako. Tim ponašanjima i stavovima prethodi određena prethodna činjenica, proživljeno djelo, neugodna situacija koja je uzrokovala ovakvo ponašanje. Na taj način, neke zajedničke osobine među djecom koja zlostavljaju uključuju:

- Imaju tendenciju biti agresivni i razdražljivi
- Nedostatak samokontrole i impulzivnost.
- Nedostatak empatije.
- Manjak vještina rješavanja sukoba i socijalnih vještina.
- Teško im je preuzeti odgovornost za vlastite postupke i skloni su uvijek ih opravdavati i okrivljavati druge.
- Model interakcije s drugima temeljen na dominaciji i podložnosti.
- Samopoštovanje 'očigledno natečeno'. Može se činiti da imaju visoko samopoštovanje, a zapravo je upravo suprotno.
- Zabrinuti što bi drugi mogli misliti o njima.

Uzroci nasilnog ponašanja kod djece

Roditeljima je teško prepoznati problematična ponašanja izvan obiteljskog okruženja. Roditeljima je teško ne primijetiti ponašanje svoje djece. Međutim, postoji mnogo znakova koji bi u roditeljima trebali izazvati sumnju da su njihova djeca usvojila agresivno i/ili nasilno ponašanje. Primjeri takvih znakova mogu biti način na koji se ponašaju prema kućnom ljubimcu ili svojoj mlađoj braći i sestrama, kada pozovu nekoga kući i ponašaju se na netolerantan ili nepristojan način ili kada se stalno nekome obraćaju na pogrdan i podrugljiv način... Ovo su znakovi koji označavaju njihovo nasilničko ponašanje.

Faktor uspjeha za uspješnu promjenu ponašanja je identifikacija mogućih uzroka agresivnog i/ili nasilnog ponašanja. Jönsson & Muhonen (2022) opisuju neke faktore koji mogu pridonijeti pojavi ovih ponašanja:

- Nasilje u obitelji: Vrlo je uobičajeno da djeca koja zlostavljaju dolaze iz nasilne obiteljske dinamike. Ako odrastaju u okruženju nasilja i/ili verbalnog, fizičkog ili psihičkog zlostavljanja, velika je vjerojatnost da će naučiti slijediti te obrasce. A njihov put za bijeg od te spoznaje je da ih reproduciraju.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Roditelji su loš primjer: Ako djeca vide da se njihovi roditelji omalovažavajuće izražavaju o drugima, da su neosjetljivi na druge, da se zabavljaju nazivajući se imenima i smijući se neuspjesima drugih, sigurno će ih taj model dovesti do njihovih vlastitih odnosa.
- Nedostatak granica: Djeca koja su navikla da uvijek imaju ono što žele, da prelaze granice bez ikakvih posljedica, da viču, vrijeđaju i udaraju, a da se ništa ne dogodi, vrlo je moguće da takva ponašanja koriste i u drugim prostorima.
- Izloženost nasilnim sadržajima: Izloženost video igricama koje su sve agresivnije i nasilnije, filmovima ili televizijskim programima, bez nadzora, mogu biti generatori agresije kod djece i mladih.
- Negativan utjecaj: Ponekad određeni odnosi i prijateljstva mogu negativno utjecati na ponašanje djece i mladih koji počinju oponašati agresivna ponašanja.
- Nedostatak društvenih vještina: Postoje oni koji imaju poteškoća u povezivanju s drugima jer nemaju potrebne socijalne vještine i ne uspijevajući se osjećati istinski integriranima, usvajaju agresivne obrasce ponašanja/postupanja s najslabijima često u potrazi za onim što vjeruju da će biti "prihvaćanje" od strane grupe.

Što ako je moje dijete nasilnik?

Važno je da obitelj i škola rade zajedno na koordiniran način kako bi pomogli nasilniku da prestane sa svojim nasilničkim ponašanjem. Obitelji su ključni dio njihovog oporavka i promjene ponašanja.

Vodič "Što učiniti ako je vaše dijete nasilnik" tvrtke Optum (2021.) identificira neke od znakova koji bi vas mogli natjerati da posumnjate da vaše dijete uznemirava drugu djecu na načine kao što je iskazivanje agresivnosti, upadanje u nevolje i okrivljivanje drugih za svoje greške.

Intervencija s djetetom nasilnikom delikatan je posao koji uključuje mnogo aktera te specijaliziranu i temeljitu intervenciju. **Prevencija *bullyinga* odgovornost je svih**, obitelji, škole i društva u cjelini. Isto tako, potrebno je da u tom procesu djeluju multidisciplinarni timovi.

U vodiču nalazimo sljedeće korake za postupanje u skladu s tim:

1. Otkrijte to i prihvatite da problem postoji. Prvi korak je detektirati ga i prepoznati što je, iako bolno, neminovno kako bismo nešto poduzeli i pomogli im.

2. Pronađite uzrok njihovog ponašanja. Moramo pokušati definirati od kada se ova situacija događa kod našeg djeteta, vidjeti postoji li neki konkretan događaj koji je mogao potaknuti njihovu agresiju, pregledati gore navedene aspekte i ako otkrijemo što bi mogao biti uzrok, odmah djelovati, posebno ako su unutar obiteljske dinamike.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. Pritužbe u školi shvatite ozbiljno. Ako nam škola javi da postoji situacija s našim djetetom, bitno je shvatiti je ozbiljno i napraviti zajednički plan djelovanja koji uključuje otklanjanje situacije, stalni nadzor i isprike onome tko je napadnut.

4. Razgovarajte o tome i definirajte posljedice. Nakon što postane jasno da se naše dijete ponaša na ovakav način, moramo o tome razgovarati s njim, shvatiti opseg onoga što se dogodilo, pronaći zajedno kako ispraviti neuspjeh i definirati posljedice s kojima će se morati suočiti kod kuće.

5. Posavjetujte se sa stručnjakom. U nekim slučajevima, najbolje je zatražiti podršku od stručnjaka kako bi se otkrilo što pokreće ovo ponašanje, koje bi promjene trebalo učiniti na razini obitelji kao što je npr. dosljednije pridržavanje ograničenja itd., te im intervencijom pomoći da promijene te agresivne obrasce, kontroliraju ljutnju, razviju socijalne vještine itd.

Odgoj za društvene vrijednosti

Svi roditelji nastoje svoju djecu odgajati pozitivnim i zdravim vrijednostima koje ih čine dobrim građanima, kritičnima i aktivnima koji doprinose stvaranju boljeg društva. Ali postoje stavovi koji prožimaju djecu i pomoću kojih u konačnici razvijaju ne tako zdrave navike.

Roditelji igraju vrlo važnu ulogu - moraju biti otvoreni, slušati i imati pozitivan stav kada djeca pričaju o kolegama. To će biti prvi korak za samu djecu da prijave slučajeve *bullyinga* kod prijatelja ili čak i ako zlostavljanje iskuse na vlastitoj koži. Osim toga, oni također mogu odati naznake o svojoj poziciji i stavu prema ovakvim ponašanjima/stavovima.

Prema dječjoj psihologinji Santamariji (2019.), profil dječaka ili djevojčice koji uznemiravaju druge ima karakteristike koje se često podudaraju, a isto se događa i s osobom koja je žrtva uznemiravanja. Zato je važno već kod kuće voditi računa o određenim vrijednostima koje pomažu u izbjegavanju uznemiravanja.

Sve zajedno upućuje na sljedeći odabir vrijednosti koje kod kuće djeluju na promjenu neprikladnog ponašanja:

1. Odgovornost. Na ovoj se vrijednosti može raditi kroz male zadatke koji se povjeravaju djeci primjerene njihovoj dobi. Također je važno da vide odrasle, svoje edukatore i roditelje kako ispunjavaju svoje obveze i odgovaraju za vlastite postupke.

2. Tolerancija. Odnosi se na razumijevanje i prihvaćanje mogućnosti da se u drugima vidi drugačiji način razmišljanja, postojanja i djelovanja te da se to prizna valjanim. Kako ja kao odrasla osoba

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

govorim i odnosim se prema drugima, kako prihvaćam njihove različitosti, model je koji ćemo ponuditi djeci. Kako bi se to potaknulo, djeci će se govoriti o tome što znači biti tolerantan. A priče, na primjer, mogu biti dobar način za to.

3. Poštovanje. Sastoji se od postupanja prema drugima onako kako želimo da se postupa s nama, nešto naizgled jednostavno, ali ponekad zaboravljeno. Ne samo ljudima, nego i životinjama, društvenim normama, okolišu općenito.

4. Skromnost. Važno je naučiti djecu upoznati i prepoznati vlastite sposobnosti, ali i slabosti jednih i drugih. To će im pomoći da se bolje upoznaju. Potrebno je da se osjećaju sigurnima u svoje snage, ali i da vide da je svatko drugačiji i da nikome i ničemu nije superioran.

5. Solidarnost. Dijeljenje vremena, prostora i energije s drugim ljudima u cilju harmonije, suradnje i pomaganja, koristi u ljubavi prema drugima. Budući da su djeca mala, roditelji mogu s njima sudjelovati u dobrotvornim akcijama, volontiranju, akcijama solidarnosti…

6. Iskrenost. Vrijednost iskrenosti također je ključna. Potrebno je biti iskren, biti plemenit i otvoren. Ovo je komplicirano pitanje - da se ponekad s 'malom laži' igramo s istinom, a neke laži uzimamo zdravo za gotovo.

7. Iskrenost. Biti pošten znači poštivati sebe i druge. Važno je usaditi djeci da slijede vlastitu prosudbu i da ne budu pod utjecajem drugih odnosa ili stavova za koje misle da im mogu naškoditi.

Glavna ideja je da djeca, uvidjevši roditelje kao svoje uzore, ponavljati sve radnje koje vide da rade odrasli stoga njihova edukacija i smanjivanje negativnih ponašanja kod djece počinje od nas.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Predloženi izvori

- AUGUSTA, Rebecca; CABRERA, Daniela; GIARDULLO, Salvatore. DOCUMENTARY: "BULLYING IS NOT CHILD'S PLAY." I work to qualify for the title of Social Communicator mention AUDIOVISUAL ART. UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO, CARACAS-VENEZUELA, 2014.
- Protect Yourself Rules – BULLYING https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4&ab_channel=FightChildAbuse
- SONG: THE BULLY (SIA)
- https://www.youtube.com/watch?v=FR0TKp9Zzls&ab_channel=Sia-Topic
- SONG: THE BULLY (SODY) https://www.youtube.com/watch?v=SSEHl51XF9Y&ab_channel=SodyVEVO
- SML MOVIE: THE BULLY SOLUTION! https://www.youtube.com/watch?v=9j56rwSYEDE&ab_channel=SML

Literatura

American Psychological Association, 2021. *How to talk to children about difficult news.* [Online] Dostupno na: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children [Pristup 1. 3. 2023].

Bjereld, Y., Daneback, K. & Mishna, F., 2021. Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. *Research Papers in Education,* 36(3), pp. 257-274.

Cingel, D. P. i dr., 2021. Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. *Journal of Child and Family Studies.*

Conners-Burrow, N. A. i dr., 2009. Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. *Psychology in the Schools,* 46(7), pp. 593-604.

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M. & Lyell, K. M., 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review,* Volume 35, pp. 2091-2100.

Dowling, M. J. & Carey, T. A., 2013. Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools,* 50(8), pp. 798-809.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M. & Patton, D., 2017. Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior,* Volume 35, pp. 62-72.

Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Smokowski, P. R., 2017. Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. *Child and Adolescent Social Work Journal.*

Larrañaga, E., Yubero, S. & Navarro, R., 2018. Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. *Social Sciences,* 7(121).

LiveWithoutBullying.com, n.d. *LiveWithoutBullying.com.* [Online]
Dostupno na: https://livewithoutbullying.com/en/home-en/
[Pristup 1. 3. 2023].

Lovegrove, P. J. i dr., 2013. "My Voice Is Not Going to Be Silent":. *Journal of School Violence,* 12(3), pp. 253-267.

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D. & Wiener, J., 2011. The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review,* Issue 33, pp. 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M. & Bethel, C. L. E. D. K., 2018. Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. *Youth & Society,* pp. 1-19.

Co-funded by the European Union

Projekt je financiran uz potporu Europske komisije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Europske unije.
Projekt br. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176