

П Р И

Р А Ч

Н И К

ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО
НАМЕНЕТ ЗА РАБОТА СО УЧЕНИЦИ



Изработено во рамки на едукативната
кампања „Крени глас“ на „Макпетрол“

ПРИРАЧНИК

ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО
НАМЕНЕТ ЗА РАБОТА СО УЧЕНИЦИ



Изработено во рамки на едукативната
кампања „Крени глас“ на „Макпетрол“

НА НАСИЛСТВОТО
ТРЕБА ВЕДНАШ
ДА МУ СЕ ЗАСТАНЕ
НА ПАТОТ СО ЦЕЛ
ТОА ДА ЗАПРЕ!

СОДРЖИНА

	01. Вовед	7
9	02. Врсничкото насилство како појава – видови насилство	
	03. Фактори за развој на врсничко насилство – семејство, лични карактеристики, училиште	15
21	04. Улоги во врсничкото насилство – сторител, жртва, сведоци	
	05. Последици од врсничкото насилство	25
29	06. Начини на справување – семејство, училиште, општество	
	07. Психолошки пристап кон учесниците во насилството	37
41	08. Искуства од едукативната кампања „Крени глас против врсничко насилство“	
	09. Работилници за ученици за справување и превенција од врсничко насилство	45
69	10. Заклучок	

ВРСНИЧКОТО НАСИЛСТВО
Е СЕРИОЗЕН И СЕОПФАТЕН
ПРОБЛЕМ КОЈ БАРА СТРАТЕШКИ
ПРИСТАП, РАЗБИРАЊЕ И
АКТИВНА ВКЛУЧЕНОСТ
ОД СИТЕ ЧИНТЕЛИ ВО
ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС.
ПРАКТИЧНОТО ИСКУСТВО
ОД ТЕРЕН, СТЕКНАТО НИЗ
СОРАБОТКА СО УЧЕНИЦИ
ОД РАЗЛИЧНИ ДЕЛОВИ НА
МАКЕДОНИЈА, ПОКАЖА ДЕКА
ПОТРЕБАТА ОД ЕДУКАТИВНА И
СТРУКТУРИРАНА ПОДДРШКА Е
СÈ ПОНАГЛАСЕНА.

Во таа насока, **психологот Деспина Стојановска** подготви едукативен документ со работен наслов **„Прирачник за справување со врничко насилство – наменет за работа со ученици“**.

Овој прирачник претставува дополнителен ресурс наменет за наставниците, педагошко-психолошките служби и сите професионалци кои работат со деца и млади во училишниот систем. Целта е преку практични насоки, алатки и методолошки пристапи да се олесни процесот на препознавање, превенција и интервенција во случаи на врсничко насилство.

ИЗРАБОТКАТА НА ПРИРАЧНИКОТ Е ДЕЛ ОД ПОШИРОКАТА ОПШТЕСТВЕНО ОДГОВОРНА КАМПАЊА „КРЕНИ ГЛАС ПРОТИВ ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО“, ИНИЦИРАНА ОД МАКЕДОНСКАТА КОМПАНИЈА „МАКПЕТРОЛ“.

Кампањата претставува сеопфатна комуникациска иницијатива со примарна цел – да се подигне свеста за сериозноста и последиците од булингот кај младите. Според податоци од УНЕСКО, речиси 30% од децата во светот имаат искусено некаков облик на врсничко насилство. Истите трендови се забележуваат и во истражувањата спроведени во Македонија.

„Макпетрол“, како прва компанија во земјава што започна кампања од ваков обем и значење, преку оваа иницијатива ја демонстрира својата посветеност кон младите – генерацијата што ја обликува иднината. Кампањата вклучува организирање работилници за ученици и родители, предводени од стручни лица, како и продукција на едукативни текстуални и визуелни материјали кои се достапни за пошироката јавност. Сите содржини се достапни на веб-платформата www.kreniglas.mk, каде што секој има можност, анонимно, да ја сподели својата приказна поврзана со булингот.

Преку овој прирачник, се надеваме дека ќе се придонесе кон создавање побезбедна и поподдржувачка средина за учениците. Во исто време, тој е поттик за зајакнување на стручните служби и на нивната улога во справување со врсничкото насилство, како и доказ дека со заедничка акција – можеме да ги подобриме нештата.

В О В Е Д

Секојдневјето на модерното време и живеење носи голем број напредни и современи содржини. Ова секојдневје, исто така, создава и предизвици за кои е неминовно пронаоѓање правилен пристап и начин на справување. Врсничкото насилство не е нова појава. Тоа датира одамна, а денес имаме примери и искуства кои укажуваат на долготрајните последици од него. Впечатокот на многумина е дека денешните насилни методи и содржини што младите ги користат се разликуваат од дамнешните. Сепак, некои од основните карактеристики на насилството се забележуваат и во минатото.

Зголеменото присуство на насилство меѓу младите може да се должи на повеќе причини. Борбата за престиж и надмоќ кај возрасните е само еден пример што децата го гледаат и почнуваат да го користат. Но, еден од најзначајните фактори е непосветувањето време и внимание за градење позитивни карактеристики кај децата. Мирољубивоста, другарството, алтруизмот се значајни карактеристики кои придонесуваат децата да бидат емпатични, да сочувствуваат, да умеат да соработуваат и да решаваат конфликти на конструктивен начин.

СЕ ПОСТАВУВА ПРАШАЊЕТО, КАКВА
ОДГОВОРНОСТ НОСАТ ВОЗРАСНИТЕ ДОКОЛКУ
ЗНААТ ДЕКА СЕ СЛУЧУВА НАСИЛСТВО МЕЃУ
ДЕЦАТА, А НЕ ПРЕЗЕМААТ НИШТО?

Училиштето, родителите и соучениците можат да придонесат кон негово надминување. Улогите во насилството им се добро познати на стручните лица кои работат со деца и адолесценти. Потребно е да се препознаат несоодветните однесувања на децата и да се охрабрат да направат промена во асертивно однесување.

Во овој прирачник се посочени повеќе особености за врсничкото насилство како сериозен проблем на денешницата, чии последици ќе се провлекуваат и во иднина.

**„ НА НАСИЛСТВОТО ТРЕБА ВЕДНАШ ДА МУ СЕ
„ ЗАСТАНЕ НА ПАТОТ СО ЦЕЛ ТОА ДА ЗАПРЕ!“**

ВРСНИЧКОТО
НАСИЛСТВО
КАКО ПОЈАВА

ВИДОВИ НАСИЛСТВО

Значаен дел од развојот на децата, особено во периодот на адолесценција, е социјализацијата. Преку овој процес, децата ги учат формите на комуницирање, тимска соработка, другарување, помагање и алтруистичко однесување. Во овој период од нивниот живот тие, исто така, ги запознаваат меѓусебните карактеристики, ја формираат сликата за себе и го позиционираат своето место во групата, а подоцна и во општеството.

Во овој процес тие користат механизми и индивидуални карактеристики со кои би можеле да ја задоволат потребата да бидат вреднувани, значајни, да изградат углед и личен статус со кој ќе напредуваат и ќе постигнуваат резултати.

Овој процес не е едноставен. Во него се вмрежени најразлични техники, модели и примери од другите, увиди за достигнување на замислената слика за себе и сл. Местото во врсничката група и чувството на припадност се водечки сили во овој процес.

Во некои случаи децата користат однесување што е непосакувано и неприфатливо во борбата за себеистакнување. Таквото однесување може да ги повреди, да ги потчини другите деца и притоа да предизвика штета преку насилничко однесување.

Трите суштински одлики на врсничкото насилство се:

- промовирање моќ, контрола, доминација и сила врз друго дете;
- намерно повредување друго дете;
- повеќекратно или долготрајно повредување друго дете.

Во трите одлики постои сериозно нарушување на интегритетот и на личноста на другото дете.

ВО ПРОЦЕСОТ НА ФОРМИРАЊЕ НА ЛИЧНИОТ ИДЕНТИТЕТ И ИНТЕГРИТЕТ, КОГА ДЕЦАТА КОРИСТАТ НАДМОЌ И КОНТРОЛА ВРЗ ДРУГИТЕ, КОГА ТОА ГО ПРАВАТ ВО КОНТИНУИТЕТ И КОГА ТОА Е СО НАМЕРА ДА ГО ПОВРЕДАТ ДЕТЕТО, А СЕБЕСИ ДА СЕ ИСТАКНАТ КАКО ДОМИНАНТНИ, СТАНУВА ЗБОР ЗА ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО.

Главните одлики на врсничкото насилство нагласуваат дека постои намера да се повреди другиот и тоа се случува во континуитет.

НАЧИНОТ НА КОЈ ЌЕ СЕ СПРОВЕДЕ МАЛТРЕТИРАЊЕТО МОЖЕ ДА БИДЕ РАЗЛИЧЕН:

Ф И З И Ч К О Н А С И Л С Т В О

Физичкото насилство подразбира телесно повредување преку користење физичка сила. Ваквиот облик на насилство вклучува тепање, туркање, кубење, клоцање и сл. Во намерата физички да се повреди некое друго дете, физичката големина или телесната сила на детето не играат секогаш улога. Во овој процес се вклучени и психолошки процени кои ќе укажат дали и во која мера нападнатото дете може да се одбрани или, пак, кој би застанал во негова заштита. Доколку детето сторител на насилство увиди дека детето жртва е немоќно да се заштити и покрај неговата телесна снага, тоа, сепак, ќе биде нападнато.

Физичкото насилство е лесно воочливо бидејќи остава траги по телото, најчесто модринки, гребнатинки, рани и сл. За жал, некогаш таквите белези се и посериозни, па може да достигнат и степен на траен инвалидитет. За да се случи физичкото насилство, потребно е да постои физички контакт. Тоа најчесто се случува во училиште за време на одморите или, пак, во близина на училиштето по патот накај дома.

Доколку се случи еднаш и не се преземат мерки за негово понатамошно спречување, многу е веројатно дека физичкото насилство ќе продолжи. Во овој случај сторителот на насилството се истакнува себеси со својата доминација и моќ, гради слика за себе дека е доминантен, лидер и другите не смеат да си подигруваат со него. Децата жртви, плашејќи се од повторен напад, најчесто ги кријат телесните белези од малтретирањето бидејќи сметаат дека, доколку побараат помош од возрасно лице, ќе го зголемат ризикот да бидат повредени од сторителот кога ќе бидат сами.

ПСИХИЧКО НАСИЛСТВО

Психичкото насилство е вербално насилство каде што повредата се однесува на личноста. Тука спаѓаат заканите, навредите, исмејувањата, изнудувањето различни материјални или нематеријални работи, отфрлање од групата и сл. Може да се одвива сосема суптилно или имплицитно. Не постои телесен контакт и повреда, но се постигнуваат сите цели што врсничкото насилство ги носи како обележје.

Сторителот добива лична сатисфакција дека со потчинување или со навреда на другиот се истакнува себеси како попаметен, поснаодлив, позначаен и сл. Тие ги избираат жртвите внимателно и со сигурност дека ќе успеат да доминираат врз нив. Децата што се жртви најчесто се повлечени и мирни, интровертни, не припаѓаат во некоја врсничка група и се незаштитени. Некои од нив се посветени на учење или на други училишни активности, но постои пониска самодоверба во социјалните контакти.

СОЦИЈАЛНО НАСИЛСТВО

Социјалното насилство е еден од често присутните видови насилство меѓу децата. Тоа подразбира исклучување или отфрлање на некое дете од групата. Со ова се случува и вршење притисок врз другите деца да го избегнуваат или да не се дружат со детето жртва. Кога целата врсничка група отфрла некое дете и не го кани на групните прослави, заеднички прошетки по училиште, го исклучува од групите на социјалните мрежи и сл., децата што се членови на таа група не го доживуваат тоа како насилство.

Имено, кога целата група се однесува кон некое дете на одреден начин, се споделува одговорноста и ниту едно дете од групата нема впечаток дека врши насилство. Ако им се укаже за стореното дело, тие може да го променат поведението, особено затоа што немаат карактеристики на сторители на насилство.

Детето жртва што е отфрлено поминува низ исклучително тешки психолошки доживувања и кризи. Добива впечаток за себе дека е безвредно, дека никој не го сака и не заслужува да има пријатели. Ваквите доживувања во периодот на развој може значајно да влијаат на формирање на личноста на детето.

ОНЛАЈН НАСИЛСТВО (САЈБЕР БУЛИНГ)

Но, покрај овие форми, како психичко насилство се смета и онлајн насилството, кое во последно време зема силен замав со развојот на можностите на интернет-просторот. Онлајн насилството е форма на малтретирање или злоупотреба, која се случува преку интернет или преку други електронски комуникациски средства.

Тоа може да вклучува повторни напади, заплашувања, ширење шпекулации или објавување лажни информации за жртвата. Онлајн насилството може да има сериозни последици по жртвите, вклучувајќи емотивна и психолошка траума, социјална изолација, па дури да доведе и до депресија.

Сајбер булингот подразбира користење дигитална технологија (интернет и мобилни телефони) со цел да се вознемири друго лице, да се понижи и да му се наштети. Обично подразбира текст или видеопораки, фотографии и повици поради кои другото лице се вознемирува.

Различните типови сајбер булинг вклучуваат:

- **Закани на интернет:** Постојано заканување, испраќање непријатни содржини на жртвата преку социјални мрежи, е-пошта или други онлајн платформи.
- **Сајбер принуда:** Непријатности и присилување на жртвата да прави активности што не сака да ги прави, вклучувајќи испраќање непријатни пораки или следење на нивните онлајн активности.
- **Ширење шпекулации:** Објавување лажни информации или лични податоци на жртвата со цел потценување или деградирање на нејзиниот углед во општеството.
- **Имитација на идентитет:** Креирање лажни профили или користење нечиј туѓ идентитет за да се навреди или загрози жртвата.
- **Непријатни коментари и критики:** Онлајн коментари кои вклучуваат навреди или критики насочени кон жртвата.

Сајбер булингот е сериозен проблем кој се зголемува во дигиталното општество и бара свесност, едукација и мерки за заштита и спречување.

ФАКТОРИ
ЗА РАЗВОЈ НА
ВРСНИЧКО
НАСИЛСТВО

СЕМЕЈСТВО,
ЛИЧНИ КАРАКТЕРИСТИКИ,
УЧИЛИШТЕ

Во развојниот процес детето се среќава со различни модели преку кои ги формира своите животни вредности, сликата за себе и за својата улога во околината. Првенствено, тоа е изложено на воспитните обрасци што ги промовираат семејството, родителите или старателите. Од нив има можност да усвојува дозволени и забранети однесувања, но исто така и да го следи нивното однесување како возрасни. Во овој период детето активно и брзо учи што е добро, а што не.

Понатаму, во следната фаза тоа се запознава со околината, врсниците и со различните типови однесување. Експериментира и проверува кое негово однесување привлекува внимание и предизвикува реакција кај другите. Околу шестата или седмата година детето станува ученик и секојдневно е присутно во училиште. Ова е мошне значајна развојна фаза бидејќи преку неа детето учи сосема нови правила, одговорност и, најважно, учи како да се социјализира со соучениците.

Уште во првите години од основното образование детето се труди да се позиционира во врсничката група. Покрај училишните активности, се случува и бурен психолошки процес токму во смисла на формирање на себството и припадноста во групата. Тоа учи да соработува, да другарува и да ги одржува мирољубивите односи со соучениците во паралелката во која припаѓа или пошироко.

Почетокот на адолесценција со себе носи нови предизвици. Бурниот хормонален развој ги поттикнува промените кај детето во поглед на однесување, емоционално реагирање, физички промени и сл. Се смета дека сè што дотогаш било усвоено како вредносен систем, во овој период детето одново ќе го провери и ќе го преиспита. При крај на адолесценцијата, пред фазата на млад возрасен, очекувано е да се дефинираат личниот идентитет и интегритет.

НИЗ ЦЕЛИОТ ОВОЈ ПРОЦЕС, ОСОБЕНО ВО РАНИТЕ ГОДИНИ ОД ЖИВОТОТ, ДЕТЕТО ГИ ФОРМИРА СВОИТЕ ЖИВОТНИ ПОЗИЦИИ.

Тоа е концепт што ни укажува како еден човек се вреднува себеси и како ги вреднува другите, односно дали има позитивен или негативен став кон себе и позитивен или негативен став кон другите. Ваквите позиции се градат во рамките на семејството, а потоа се проверуваат во околината.

Фактори што влијаат врз формирање на одредените животни позиции се односот на родителот кон детето, но и односот на родителот кон самиот себе и кон другите луѓе, кои детето будно го следи. Родителот може да му се обраќа на детето како тоа да е „лошо“ и да го споредува со другите деца што се „добри“. Во тој случај, детето ќе заклучи за себе дека не е ОК, а другите се ОК.

Но, родителот може да му дава пофалби или поттик на своето дете до нереални размери, а другите деца да ги критикува и да ги потценува, па во тој случај детето ќе заклучи дека тоа е ОК, а другите не се ОК. Во двата случаја ќе формира негативен став кон себе или кон другите.

ПОСАКУВАНАТА ЖИВОТНА ПОЗИЦИЈА КОЈА РОДИТЕЛОТ МОЖЕ ДА МУ ПОМОГНЕ НА ДЕТЕТО ДА ЈА ИЗГРАДИ Е: **ЈАС СУМ ОК, ТИ СИ ОК.** ВО ТОЈ СЛУЧАЈ ДЕТЕТО ЌЕ НАУЧИ ЗА СЕБЕ ДЕКА ПОСЕДУВА ВРЕДНОСТИ И КАРАКТЕРИСТИКИ КОИ СЕ ДОСТОЈНИ ЗА ПОЧИТ, А ИСТО ТАКА И ДРУГИТЕ ДЕЦА/ЛУЃЕ ИМААТ СВОИ ОСОБЕНОСТИ КОИ СЕ ПОЗИТИВНИ И ВРЕДНУВАНИ.

Во следната табела се прикажани четирите комбинации на животни позиции. Секој од нас ги искусил сите од нив, но една е наша доминантна позиција преку која реагираме и се позиционираме при стрес, незадоволство, криза и сл.

ЈАС СУМ ОК - ТИ НЕ СИ ОК

- надменост, ароганција, потсмевање, обвинување
- одбивање, бркање

ЈАС НЕ СУМ ОК - ТИ СИ ОК

- страв, срам, плачливост, вина, барање прифаќање
- повлекување

ЈАС НЕ СУМ ОК - ТИ НЕ СИ ОК

- недоверба, очај
- безизлезност, беспомошност

ЈАС СУМ ОК - ТИ СИ ОК

- среќа, почит, грижа за себе и другите
- одење напред, оптимизам, ентузијазам
- здравје
- решавање проблеми

Откако семејството ќе придонесе кај детето да се формираат овие животни ставови за себе и за другите, тоа во училиште, низ различни секојдневни ситуации ќе се труди да ја потврди својата доминантна позиција.

Па така, доколку детето има формирано став „јас сум ОК, ти не си ОК“, ќе промовира однесување низ кое ќе се увери и себе и другите дека тоа е највредно, најпаметно, најзаслужно итн., во споредба со соучениците. Доколку не успее да го постигне тоа по пат на позитивна спрега на однесување, ќе почне да навредува, да потценува и да критикува, па дури и да малтретира, само за да ја истакне својата доминација над другите.

Детето што ќе појде во училиште со став „јас не сум ОК, другите се ОК“ во секојдневните училишни активности ќе им дава предност на другите, ќе се повлекува, ќе се срами и ќе се чувствува виновно ако нешто не е во ред. Ваквите деца ќе бидат цел на оние што имаат потреба да бидат надмоќни и со потиснување на другите да се истакнат себеси.

Децата што поаѓаат на училиште со позицијата „јас сум ОК, ти си ОК“ успеваат да воспостават солидни социјални контакти, да ги почитуваат другите деца, но и да се заштитат себеси во случај на неправда знаејќи дека се во право и бранејќи го својот став. Вештината на позицијата „јас сум ОК, ти си ОК“ е во АСЕРТИВНОСТА.

АСЕРТИВНОСТА КАКО КАРАКТЕРИСТИКА НЕ УЧИ КАКО ДА
ГИ ЗАДОВОЛУВАМЕ СОПСТВЕНИТЕ ПОТРЕБИ БЕЗ ДА БИДЕМЕ
АГРЕСИВНИ, НО И БЕЗ ДА СЕ ПОТЦЕНИМЕ СЕБЕСИ.

АСЕРТИВНОСТ Е ВЕШТИНА ШТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИЗБОРИМЕ ЗА СВОИТЕ ПРАВА ЗА ДА СЕ ЗЕМАТ ПРЕДВИД НАШИТЕ ЧУВСТВА И МИСЛЕЊА, НО ПРИТОА ДА НЕ СЕ НАРУШАТ ПРАВАТА НА ДРУГИОТ.

Детето што е асертивно:

- Активно слуша, гледа во очи и покажува чувства.
- Ги почитува другите и тоа го бара и за себе.
- Јасно, конкретно и директно зборува.
- Гласот го приспособува на ситуацијата.
- Ги искажува своите очекувања и чувства.
- Позитивно ја искажува критиката.
- Знае да ги пофали другите.
- Презема одговорност за своите зборови и резултати.
- Подготвено е да се извини доколку погрешило.
- Знае да ги контролира своите негативни чувства.

ОБЛИЦИ НА ОДНЕСУВАЊЕ:

желбите, потребите и чувствата се искажуваат директно и на адекватен начин

НАМЕРАТА Е:

разговор и заедничко решение

ЧУВСТВОТО:

самодоверба

ЧУВСТВОТО НА ДРУГИОТ:

уважување и почит

РЕЗУЛТАТ:

често го добива она што го сака и што е најдобро за групата

ДОЛГОРОЧНО, ОВОЈ СТИЛ НА ОДНЕСУВАЊЕ ДОВЕДУВА ДО УВАЖУВАЊЕ НА ДРУГИТЕ, ЗГОЛЕМЕНА САМОПОЧИТ И УНАПРЕДУВАЊЕ НА ОДНОСОТ СО ДРУГИТЕ ЛУЃЕ.

Училиштето како институција, особено наставниците што секојдневно се сретнуваат со учениците, поседуваат моќ да ја градат и да ја зајакнуваат асертивноста кај децата. Доколку конфликтите се решаваат со барање виновник, асертивноста нема простор да се развива. Во овој случај, училиштето и соучениците само ја зајакнуваат животната позиција на детето дека е ОК, или не е ОК.

УЛОГИ ВО
ВРСНИЧКОТО
НАСИЛСТВО

СТОРИТЕЛ, ЖРТВА, СВЕДОЦИ

Во врсничкото насилство се присутни најмалку две деца кои се во улога на сторител на насилството и жртва на сторителот. Но, во овие улоги може да има и повеќе деца, па така, група деца може да малтретираат едно дете или, пак, едно дете да врши насилство врз повеќе жртви.

Покрај директно инволвираните во насилството, има и деца што се сведоци, односно присутни на насилничкиот чин. Тие се секундарни жртви бидејќи се соочуваат со слични емоции како и самата жртва, страв да не им се случи и ним истото, немоќ да помогнат, вина дека не сториле ништо итн. Сведоците се подложни и на последици од проследеното насилство доживувајќи го како трауматско искуство.

Децата сторители имаат карактеристики како жестокост во однесувањето, лесно се лутат, избувливи се и бунтовни и го прифаќаат насилството како решение на конфликтите. Повеќето од нив таквото однесување го виделе или го научиле дома и го применуваат во училиште. Има различни мислења за самодовербата кај децата сторители на насилство. Едното мислење е дека тие имаат висока самодоверба во однос на компетитивните релации, а другото мислење е дека во недостиг на самодоверба промовираат насилство за да се видат себеси во доминантна позиција. Голем број од децата сторители на насилство имаат искуство во улога на жртва во минатото. Не можејќи да се справат со малтретирање и повреда од другите, потиснувајќи ги бесот и лутината, развиваат агресија и го користат моделот на сторителот. На тој начин си обезбедуваат сигурност дека нема повеќе да бидат жртви.

Децата што се жртви на врсничко насилство се најчесто срамежливи, повлечени, анксиозни, со низок социјален статус и со тешкотии во формирање и одржување пријателства. Тие не се популарни во врсничката група и имаат ниска самодоверба. Откако ќе станат жртви на насилство, нивната самодоверба уште повеќе опаѓа. Голем број од овие деца живеат во семејства во кои се случува семејно насилство, тие се соживуваат со жртвата и сочувствуваат со неа, но истовремено го запознаваат моделот дека ако некој е малтретиран тој е немоќен да се спаси. Карактеристично за нив е доживувањето и на сопствената немоќ. Тоа дури и го генерализираат дека никој не може да им помогне. Не веруваат дека имаат способности да се справат со навредите.

Децата жртви на насилство избираат едно од двете сценарија понатаму во нивниот развој. Едното сценарио е самите тие да почнат да вршат насилство врз друго дете што е послабо од нив и на тој начин да се ослободуваат од потиснатата агресија, а другото сценарио е да се повлечат, изолираат и да станат „невидливи“ меѓу врсниците. Двата начини се контрапродуктивни во нивниот развој, па затоа велíme дека е потребно да побараат помош од возрасен во кого имаат доверба за да може системски да се излезе од насилството без негативни последици.

За да излезат жртвата и сторителот на насилство од улогите, потребно е:

- **Жртвата да ја увиди својата ранливост и да побара помош од возрасен, да преземе одговорност за себеси, но, исто така, да види дека има моќ која е способна да ја користи соодветно, да ги види своите вредности и квалитети;**
- **Сторителот на насилство првично да ја прифати својата моќ соодветно, наместо да ја наметнува за да се плашат од него, да ги запознае своите добри страни и да развива емпатија.**

НО, ДЕЦАТА НЕ СЕ ПОДГОТВЕНИ САМОСТОЈНО ДА ГИ ВОДАТ ОВИЕ ПРОЦЕСИ, ПОТРЕБНО Е ДА СЕ ВКЛУЧИ ВОЗРАСЕН ИЛИ СТРУЧНО ЛИЦЕ ЗА ПОМОШ.

За да се вклучи, првенствено треба да знае дека се случува насилството, а за да знае потребно е некој да му каже.

ЗАТОА, ЗА
ПОДИГНУВАЊЕ НА
СВЕСНОСТА И ЗА
ОХРАБРУВАЊЕ НА
ДЕЦАТА Е ВАЖНО
ДА СЕ РАБОТИ НА
ДОВЕРБАТА СО
ВОЗРАСНИТЕ И
ДА ИМ СЕ УКАЖУВА
ДА СПОДЕЛУВААТ
СО НИВ ДОКОЛКУ
НЕШТО СЕ СЛУЧУВА.

ПОСЛЕДИЦИ
ОД ВРСНИЧКОТО
НАСИЛСТВО

Сериозноста на врсничкото насилство како појава доаѓа оттаму што тоа предизвикува последици, некои веднаш видливи и минливи, но некои долготрајни кои се провлекуваат во текот на целиот живот. Оние деца што се поранливи и се чувствуваат беспомошни, кои нема да зборуваат за насилството и нема да побараат помош, ќе се здобијат со последици кои ќе ги дефинираат понатаму и како возрасни луѓе. Затоа, работењето на превенција на булинг е секогаш подобриот избор отколку да се работи на надминување на последиците. **Булингот треба да се спречи.**

Списокот на последици е опширен и долг. Тие се однесуваат и на децата сторители на насилство и на жртвите, но, секако, и на оние деца што се сведоци на малтретирањето, а не се во можност да помогнат. За да се постигне подобар преглед и структура, последиците се делат на веднаш видливи и долготрајни.

ВЕДНАШ ВИДЛИВИ ЗНАЦИ/ПОСЛЕДИЦИ:

Ова се некои од знаците што може веднаш да се забележат ако детето е жртва на булинг:

- Стануваат повлечени ако претходно биле добро социјализирани и пријателски насочени.
- Доаѓаат дома повредени и несреќни.
- Се враќаат дома со искината облека или им недостасува дел од облеката.
- Одбиваат да одат на училиште.
- Опаѓа училишниот успех.
- Имаат промени во расположението.
- Имаат промени во однесувањето.
- Може да бидат агресивни со своите браќа и сестри и со другите членови на семејството.
- Пројавуваат проблем со спиење, кошмари, рано или доцно будење.
- Имаат почесто главоболки, болки во стомакот и други психосоматски симптоми.
- Се забележува самоповредување, сечење, кубење на косата.
- Сакаат да го променат патот до училиште со цел да не сретнат некои од децата.

ПОСЛЕДИЦИ ВО ПСИХИЧКИТЕ ДОЖИВУВАЊА И ЕМОЦИИ:

- Се доживуваат безвредни.
- Депресивни се и мислат дека никој не ги сака.
- Намалени се концентрацијата и фокусот.
- Се доживуваат осамено.
- Се гледаат себеси како поразлични од другите со помалку квалитети.
- Чувствуваат страв, срам и немоќ, но и лутина и бес.

ЗНАЦИ ШТО ВЕДНАШ СЕ ЗАБЕЛЕЖУВААТ АКО ДЕТЕТО Е СТОРИТЕЛ НА БУЛИНГ:

- Силна увереност во себе и во својата сила.
- Потреба за контрола и моќ.
- Несигурност и бурна реакција ако не е задоволена некоја нивна потреба.
- Вокабулар што изобилува со погрдни зборови.
- Правдање и убедување во својата невиност.
- Избувливост.
- Страв од постарите браќа или сестри.
- Слаба концентрација и фокус.
- Постојано обвинување на некој друг и неприфаќање одговорност за своите постапки.
- Недостиг на емпатија.

ПОСЛЕДИЦИ ВО ПСИХИЧКИТЕ ДОЖИВУВАЊА И ЕМОЦИИ:

- Се доживуваат моќни и „главни“.
- Чувствуваат како нивниот статус расте кога ќе потчинат друго дете.
- Исплашени се некој да не ги види или да ги дознае нивните слабости.
- Исплашени се да не се дознае за насилството.
- Во суштината, не се задоволни од некои свои карактеристики кои ги компензираат со истакнување на другите, па тоа краткотрајно ги задоволува.

НО, СЕРИОЗНОСТА ОД ПОСТОЕЊЕ ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО Е ТОКМУ ВО ТОА ШТО ТОА ОСТАВА ДОЛГОРОЧНИ ИЛИ ТРАЈНИ ПОСЛЕДИЦИ ВРЗ ЛИЧНОСТА.

ДОЛГОТРАЈНИ ПОСЛЕДИЦИ ОД ВРСНИЧКОТО НАСИЛСТВО

Долго време се сметаше дека негативните искуства врзани со булинг се нешто што децата низ годините сами го надминуваат. Но, сега веќе има научни истражувања кои покажуваат дека долгорочните последици од булинг се реални и можат да предизвикаат сериозни психолошки, емоционални и физички тешкотии во иднина. Некои од ефектите може да се забележат брзо кај деца кои директно или индиректно се дел од булинг, но долгорочните последици може да се присутни години по непријатните искуства, дури и во возрасните години, доколку децата не добијат навремена психолошка помош.

ДОЛГОТРАЈНИ ПОСЛЕДИЦИ ОД БУЛИНГ КАЈ ЖРТВИ:

- Постојан страв и анксиозност.
- Социјална изолација.
- Чувство на вина и срам.
- Чувство на беспомошност и безнадежност.
- Ниска самопочит и самодоверба.
- Нарушени социјални вештини и тешкотии во формирањето здрави врски.
- Тешкотии со концентрација, учење и академски успех.
- Хронични проблеми со менталното здравје.
- Проблеми со физичкото здравје.
- Самоповредувачко однесување
- Самоубиствени мисли, идеи или обид за самоубиство.
- Посттравматски стрес врзан со овие негативните искуства.
- Депресија.

ДОЛГОТРАЈНИ ПОСЛЕДИЦИ ОД БУЛИНГ КАЈ СТОРИТЕЛИ:

- Намалено поведение.
- Проблематично однесување.
- Проблеми со менталното здравје.
- Доаѓање во судир со законот.
- Криминално или деликвентно однесување.
- Избегнување од другите и исклучување од социјалните групи.
- Осаменост.

НАЧИНИ НА СПРАВУВАЊЕ

СЕМЕЈСТВО,
УЧИЛИШТЕ, ОПШТЕСТВО

Семејството, училиштето, општеството, но и самото дете, се силно поврзани во справување и надминување на врсничкото насилство. Секоја алка во овој синџир има свое влијание и значајна улога. Од најголема важност е подготвеноста на детето жртва да сподели со некој возрасен дека е малтретирано од друго дете или група деца.

Ова за детето е исклучително тежок процес бидејќи во рамки на насилството најчесто се присутни и закани со заплашување дека доколку каже на некој друг, детето ќе биде уште повеќе повредено. Заканите одат дотаму што може да се посочат и неговите блиски дека ќе бидат жртви и ќе страдаат ако се обелодени насилството. Поради стравот од ескалирање на насилството, најголем број од жртвите одлучуваат да молчат и да продолжат да трпат малтретирање не знаејќи дека може да бидат заштитени и да добијат поддршка и помош ако ја побараат.

Кога детето ќе сподели дека се соочува со насилство, одговорноста во неговото спречување ја имаат возрасните. Доколку врсничкото насилство се случува во училиште, наставниот кадар и стручната служба имаат должност да се посветат во негово надминување. Првенствено се воспоставува контакт со родителите или со старателите на децата вклучени во насилството и во заеднички договор се преземаат чекори за справување. **Не се наидува секогаш на разбирање и соработка од страна на родителите, но, сепак, тие се од особена важност за детето да го промени непосакуваното однесување.**

ДОКОЛУ РОДИТЕЛИТЕ ПРВИ ДОЗНААТ ЗА НАСИЛСТВОТО, ТИЕ СЕ ДОЛЖНИ ДА ГИ ИЗВЕСТАТ НАСТАВНИЦИТЕ ИЛИ СТРУЧНАТА СЛУЖБА ВО УЧИЛИШТЕТО.

Не наидуваат секогаш на разбирање и соработка од претставниците на училиштето, но тие се, исто така, од огромно значење за воспоставување безбедна и сигурна атмосфера во училиштето во која секое дете ќе може да учи и да се дружи. Често се случува поради различни видувања или несоодветна соработка помеѓу училиштето и родителите на децата, насилството да продолжи. Ваквите примери се контрапродуктивни во справувањето и може да поттикнат зајакнување на насилството. Во тие случаи, детето сторител на насилство си потврдува дека „никој ништо не ми може“, а детето жртва носи заклучок дека „мене никој не може да ми помогне и да ме спаси“.

Во справувањето со врсничко насилство од исклучителна важност е да им се помогне и на децата жртви, но и на децата сторители. Последиците се присутни кај двете улоги, па оттука возрасните свесни за тоа, им даваат помош на сите инволвирани.

ПОТРЕБНО Е НА ДЕТЕТО ЖРТВА ДА МУ СЕ ПОМОГНЕ ДА ЈА ВИДИ СОПСТВЕНАТА ВРЕДНОСТ, А НА ДЕТЕТО СТОРИТЕЛ ДА ГИ ПРОНАЈДЕ НАЧИНИТЕ ПРЕКУ СОЦИЈАЛНО ПРИФАТЛИВО ОДНЕСУВАЊЕ ДА ЈА ПОКАЖЕ СВОЈАТА ВРЕДНОСТ. ПАРАЛЕЛНОТО ДЕЈСТВУВАЊЕ ЌЕ ВРОДИ СО ПЛОД.

Повикување на разговор кај психологот во кој се одредува казна или казнување од страна на родителите на детето сторител на насилство само ќе ја зајакне неговата агресија и тоа понатаму преку бунт ќе бара начини да се справи со неа. Насилството ќе продолжи. Доколку се работи само со детето жртва и се повика на разговор кај психолог или, пак, наидува на сожалување од родителите и од околината, само повеќе ќе се зајакне неговата немоќ и ќе остане во улога на жртва.

Општеството е должно да промовира мирољубиви интеракции, да поттикнува и да вреднува позитивно однесување, да едуцира преку најразлични кампањи, настани, медиумски стратегии дека напредокот се случува кога секој е задоволен. Исто така, системските решенија се мошне значајни во поглед на постапка и санкционирање за извршено малтретирање. Ова подразбира прецизна рамка според која секое однесување што ја повредува физичката или психичката благосостојба на детето ќе биде подложна на разработка и според протокол ќе се постапи во негово надминување.

Протоколот сам по себе е потребно да ги содржи чекорите по кои се постапува, а меѓу кои задолжителен е индивидуален психолошки третман на сите вклучени во врсничкото насилство. Понатаму, ваквиот протокол би требало да нуди и насоки кои ќе се применуваат доколку насилството продолжува покрај преземените мерки и психолошкото советување. Насоките се однесуваат на вклучување на центарот за социјална работа во градот во кој се случува насилството или, пак, вклучување на Министерството за внатрешни работи (МВР) со пријавување за извршено насилство. Најпрво, училиштето преку стручните служби и родителите на involvirаните деца презема мерки во свои рамки за да се справи со ситуацијата, а доколку не успее, постапува по протокол кон други институции.

Одговорноста за препознавање на врсничкото насилство од страната на институциите е, пред сè, на страната на училиштата и на вработените во училиштата, кои треба да ги следат односите меѓу учениците, но и промената во однесувањето и успехот на учениците.

Првичните интервенции кои би можеле да се применат се претежно во насока на едукација на младите/учениците за ефектите и непосакуваните влијанија врз личноста, како на жртвата така и на сторителите на булинг:

- Едуцирање на учениците за последиците.
- Охрабрување на жртвите да не реагираат на провокации од соучениците.
- Чување на компјутерите на јавно место во домот, така што пораките и содржините на интернет-просторот на кои е изложен ученикот ќе бидат видливи за возрасните членови во семејството.
- Охрабрување пријателство.
- Учење ефективни комуникациски вештини.
- Идентификување начини за справување со булинг.
- Учење начини за решавање проблеми.
- Поддршка на изразување на мислење дури и кога тоа е различно.
- Играње улоги со цел да се постигне емпатија за улогата на другите.

Ова се пристапи со кои наставниците може да придонесат кон надминување на насилството:

- Училишниот персонал веднаш треба да го истражи насилничкото однесување.
- Училишниот персонал никогаш не треба да има заеднички состанок со детето што е жртва на булинг и сторителот на насилство .
- Персоналот треба да се сретне со детето што е малтретирано за да истражи повеќе во врска со тоа што се случило и да го уверат дека ќе се обидат најдобро што можат да го запрат насилството.
- Треба да се сретне со децата за кои постои сомневање дека учествувале во малтретирањето.
- Заедно со родителите, треба да бидат внимателни да не ја „обвинуваат жртвата“.
- На училиштето треба да му се даде доволно време да ги испита и да ги чуе двете страни на приказната.
- Доколку малтретирањето продолжи, случајот треба да се проследи до надлежни служби.

Како да се постапи како наставник:

- Зборувајте со децата и понудете разбирање за нивната емоционална состојба.
- Обидете се да разберете што довело до тоа и кои се можни причини детето да се однесува на тој начин.
- Проверете дали детето се соочува со некој проблем во училиштето, дали се чувствува тажно, луто, осамено или несигурно.
- Разговарајте со родителите и истакнете ја важноста на нивната поддршка.
- Промовирајте соработка и дружење во секоја можност додека сте со учениците.
- Понудете му можност на секое дете пред групата да ги покаже своите позитивни вредности.
- Разговарајте со учениците што биле сведоци на насилство и помогнете им да се ослободат од стравот, да ѝ дадат поддршка на жртвата во тие моменти и да повикаат одговорен од училиштето кога се случува насилство.

Булингот влијае врз учењето и врз ангажираноста во училишните активности, односно како резултат на врсничко насилство, учениците можат:

- да развијат страв и непочитување кон училиштето.
- да се здобијат со тешкотии во учењето и со концентрацијата.
- да се чувствуваат несигурни за време на часовите или одморите.
- да не го сакаат училиштето и да одбиваат да одат на училиште.
- да сметаат дека вие и вработените имате мала контрола и не се грижите за нив.
- да изгубат доверба во вас како наставници.

РОДИТЕЛИТЕ, КОИ СЕ ПОДЕДНАКВО МОЌНИ КАКО И НАСТАВНИЦИТЕ, Е ПОТРЕБНО ВЕДНАШ ДА ПРЕЗЕМАТ ЧЕКОРИ КОН НАДМИНУВАЊЕ НА НАСИЛСТВОТО ВО КОЕ Е ВКЛУЧЕНО НИВНОТО ДЕТЕ.

Без разлика дали детето е сторител или жртва, ниту еден родител не би сакал неговото дете да носи последици кои се присутни и во двете улоги.

Доколку се сомневате за постоење на булинг и ако забележите некој од посочените знаци, потребно е веднаш да реагирате, без разлика во која улога е детето. Можеби се чувствувате немоќни да влијаате, особено ако вашето дете е адолесцент, но вие како возрасни секако имате поголема моќ да почнете да ја правите промената.

Што би можеле да сторат родителите:

- да создадат мирна атмосфера во домот – да се избегне стрес и да се намали конфликтот помеѓу членовите на семејството,
- да поттикнуваат љубезни или неутрални зборови со семејството и другите,
- редовно да зборуваат за тоа што е прифатливо, а што не,
- да имаат повеќе позитивни отколку негативни изјави во дневните интеракции,
- да моделираат здрав начин на справување со конфликти и тензии,
- да водат дискусии и да споделуваат совети наместо принуда и контрола,
- да внимаваат на начинот на кој разговараат со децата и како реагираат на сопствените силни емоции,
- да посетуваат училишни и воннаставни активности.

Доколку родителите се сомневаат дека нивното дете е жртва, треба да ги постават следниве прашања:

- Што правевте денес во училиште?
- Со кого си играше?
- Дали уживаше во тоа?
- Дали би сакал/а да си играш со некој друг или да играш поинаква игра?
- Што правеше за време на одморот?
- Дали има некој што не ти се допаѓа во училиште? **Зошто?**
- Дали има нешто што не ти се допаѓа во училиште? **Зошто?**
- Дали се радуваш што ќе одиш утре во училиште?

Доколку родителите се сомневаат дека нивното дете е сторител на булинг, треба да ги постават следниве прашања:

- Можеш ли да ми помогнеш да видам зошто другото дете го гледа тоа на таков начин?
- Како би се чувствувал на местото на детето што е малтретирано?
- Да се провери дали постои модел на насилство во семејството.
- Дали малтретира повеќе деца или секогаш е истото.

Како родителите би требало да постапат:

- Разговарајте со детето, тоа е ваше дете, вие го растете и го воспитувате и вие најмногу се грижите за него и му посакувате добро.
- Давајте поддршка за секоја идеја што детето ја има за подобрување на однесувањето.
- Не одложувајте, насилството треба да престане веднаш.
- Едуцирајте ги децата за последиците.
- Чувајте ги компјутерите на јавно место во домот за да гледате како детето се однесува на социјални мрежи и да ја гледате неговата реакција.
- Охрабрувајте пријателство.
- Поддржете ги во учење на ефективни комуникациски вештини.
- Идентификувајте начини за справување со булинг (табела на однесување, што помага, што не помага).
- Заедно учете начини за решавање проблеми.
- Поддржете ги во изразување на мислење.
- Разговарајте со наставникот и соработувајте со училишниот персонал.

ПСИХОЛОШКИ
ПРИСТАП КОН
УЧЕСНИЦИТЕ ВО
НАСИЛСТВОТО

Стручните служби, училиштето, родителите и сите возрасни инволвирани во справување со булингот е потребно внимателно да постапуваат и да користат пристап што ќе им помогне на децата да излезат од кругот на насилство како здрави индивидуи без последици. За ваквата цел е важно да се напомене дека секое постапување од страна на возрасните децата го забележуваат и тоа има силно влијание врз нив. Но, исто така, потребно е да знаеме дека и непостапувањето остава последици, односно негативно влијае во процесот на надминување на насилството. Затоа, значајно е да се одбере правилна стратегија и да се реагира веднаш и на соодветен начин.

Адолесцентите се особено чувствителни на интеракциите кои се случуваат. Еден погрешен збор кај нив може да предизвика емоционална и бурна реакција.

НО, ЕДЕН ПРАВИЛЕН ЗБОР МОЖЕ ДА НАПРАВИ
ГОЛЕМА ПРОМЕНА И ДА ПОМОГНЕ ДА СЕ СПРАВАТ
СО НЕПРИЈАТНИТЕ ВНАТРЕШНИ ДОЖИВУВАЊА.

За да ги постигнеме промените, пред сè, е важно да го нагласиме посакуваното однесување. Кога му кажуваме на детето како не треба да се однесува, тоа ќе биде збунето бидејќи ќе знае што не треба да прави, но доколку го учиме детето на посакувани форми на однесување, точно ќе знае како да постапи. Пред да ги видиме насоките во пристапот, важно е да се нагласи дека афирмативниот пристап е клучот за надминување на булингот.

Без разлика дали детето е жртва или сторител на насилство, со него треба да се разговара. Посветување време за разговор во кој ќе може да се споделат сопствените грижи, бес, стравови и сл. влијае охрабрувачки и смирувачки врз детето. Тоа покажува дека го почитуваме и го уважуваме, дека ни значи неговото доживување и дека се трудиме да му биде добро. Разговорот би требало да се одвива во период кога детето е смилено и на место каде што нема да бидат присутни други, моменти кога ќе има доволно време за да се искаже, да биде сослушано и да се најде соодветен план за надминување на тешкотиите.

Разбирање на детето и состојбата во која се наоѓа е еден од клучните елементи во пристапот. Да се разбере значи да се сослуша, сочувствува и да се охрабри детето за справување со состојбата. Кога дете-сторител на насилство би наишло на разбирање од страна на возрасните за доживувањата што ги има, агесијата и бесот со кои се соочува и од кои не знае како да се ослободи ќе се намалуваат и постепено детето ќе се мотивира кон позитивно поведење. Да се разбере не значи да се прифати непосакуваното однесување, туку да се охрабри детето и да му се помогне кон негово надминување.

„Те слушам, те разбираам, те прифаќам“ е концепт кој ни укажува на тоа дека за децата е важно да ги сослушаме, да се обидеме да ги разбереме и да ги прифатиме како значајни личности. Ако не ги сослушаме, нема да може да ги разбереме, а ако не ги разбереме ќе бидеме наклонети кон критика наместо кон прифаќање. Прифаќањето не значи ние да се согласиме со тоа што тие го направиле доколку тоа е погрешно, туку прифаќање на нив како единки, како индивидуи на кои им посакуваме добро и се трудиме да им помогнеме во патот кон растење во добри луѓе.

Доколку им посветиме време, разговараме и ги сослушаме децата, ќе имаме можност да ги запознаеме нивните потреби. Насилството се случува кога децата бираат погрешен начин за задоволување на некои свои потреби. Па оттука, кога би знаеле што сакаат тие да постигнат, заедно може да се најдат соодветни и асертивни начин на задоволување на тие потреби. Во овој контекст може да помогне и личното споделување од страна на возрасните за начините на кои тие се справуваат со сопствената агесија и бес.

Најпосле, децата треба да се пофалуваат. Кога се критикувани поради која и да е причина, кај нив се појавува лутина, незадоволство, срам и сл. За да се справат со овие емоции, некои деца ќе промовираат насилство врз други и на тој начин ќе се убедуваат себеси дека се силни и моќни и дека не ја заслужуваат казната. Други, пак, ќе се повлечат и ќе веруваат дека заслужуваат казна.

Пофалбата и позитивната поткрепа се мотиватори на доброто однесување.

„ДЕЦАТА ШТО СЕ
ПОФАЛУВАНИ СЕ
ТРУДАТ ДА ГИ
ПОВТОРУВААТ ДОБРИТЕ
ПОСТАПКИ ЗА ПОВТОРНО
ДА ДОБИЈАТ ПОФАЛБА.“

За нив пофалбата е нематеријална награда.
Исто така, важни нематеријални награди се и посветување
време исклучиво за активности со детето, споделување
емоции и љубов, заштита и грижа.

**СО ВАКВИОТ ПРИСТАП, КОЈ КОНТИНУИРАНО БИ СЕ
ПРИМЕНУВАЛ, НАСИЛСТВОТО ВЕЌЕ НЕМА ДА ИМА
ФУНКЦИЈА И ЌЕ ИСЧЕЗНЕ.**

ИСКУСТВА ОД
ЕДУКАТИВНАТА
КАМПАЊА

„КРЕНИ ГЛАС
ПРОТИВ ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО“

ОПШТЕСТВЕНО ОДГОВОРНАТА И ЕДУКАТИВНА КАМПАЊА НА „МАКПЕТРОЛ“, „КРЕНИ ГЛАС ПРОТИВ ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО“, БЕШЕ СПРОВЕДЕНА ВО УЧЕБНАТА 2023/24 ГОДИНА ВО **150 УЧИЛИШТА** ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА И ВО НЕА ЗЕДОО УЧЕСТВО **18 000 УЧЕНИЦИ**.

ОД СТРАНА НА СТРУЧНИОТ ТИМ БЕА СПРОВЕДЕНИ **620 РАБОТИЛНИЦИ** СО УЧЕНИЦИ ОД 6. ДО 9. ОДДЕЛЕНИЕ.

Содржината на работилниците беше иста за секое училиште, составена од три дела.

Активност 1: БУРА НА ИДЕИ

Кои асоцијации први ви доаѓаат за:

- другарство?
- соработка?
- насилство?

Одговорите запишувајте ги на табла во три колони и водете дискусија. Во дискусијата потсетете ги учениците дека е разбирливо да се појави конфликт меѓу нив, но е неприфатливо и штетно ако постојат однесувања само од третата колона кои траат подолго време, или се наменети кон некое одредено дете, без притоа да има другарство или соработка.

Активност 2: СЛИКА ОД ДЕТЕ

Поделете ги учениците во четири или во пет групи.
Во групите поделете различни слики од дете (прилог 1).

Во првиот круг побарајте групата да напише погрдни зборови за детето на сликата (за 8. и 9. одделение) или да напишат што не им се допаѓа (за 6. и 7. одделение). Соберете ги листовите и, пред да ги прочитате зборовите што ги напишале, објаснете:

ОВА НЕ СЕ ВИСТИНСКИ ДЕЦА, ТУКУ КОМПЈУТЕРСКИ КРЕИРАНИ ЛИКОВИ, ВИЕ НИКОГО НЕ НАВРЕДИВТЕ! СЕГА ЌЕ ГИ ПРОЧИТАМ ЗБОРОВИТЕ ШТО ГИ ЗАПИШАВТЕ, А ВИЕ РАЗМИСЛЕТЕ ЗА ТОА КАКО СЕ ЧУВСТВУВА ДЕТЕ КОГА НЕКОЈ ЌЕ МУ ГИ КАЖЕ ОВИЕ ЗБОРОВИ (ЕМПАТИЈА).

Прашајте што помислиле, какви се доживувањата на детето што е изложено на вакви зборови?

Во вториот круг повторно ги враќате групите и им ја давате истата слика од првиот круг. Инструкцијата овој пат е да напишат реченица за извинување и пофални зборови за детето од сликата. Откако ќе завршат, соберете ги листовите и прочитајте наглас. Пофалете ги учениците за секој убав збор што го напишале. Дискутирајте дали може со извинување да се заборава тоа што било претходно кажано?

Заклучок: Зборовите можат да повредат и да предизвикаат сериозни последици кај некое дете, затоа не треба да се користат.

Активност 3: ПОФАЛНИ ЗБОРОВИ

Учениците работат во парови и си кажуваат по 3 пофални зборови едни на други. Нагласете пофалните зборови да се однесуваат на некоја лична карактеристика на другарчето, а не на физичкиот изглед или делови од облеката (пример: наместо да каже „ми се допаѓа твојата маица“, може да каже „ми се допаѓа твојот стил на облекување“).

Во најголем дел од работилниците, учениците покажуваа соработка и заинтересираност. Сепак, постојат разлики во училиштата низ Македонија во однос на тоа колку и на кој начин се посветува внимание за превенција или справување со врсничкото насилство. Во одредени училишта децата беа запознаени со формите и со начините на реагирање за насилството, додека во други недостига знаење и информираност на учениците за реагирање во случај на булинг.

Разликите се забележуваат и во присуството на врсничко насилство низ целата земја. Онаму каде што стручниот кадар се соочил и работел на некои случаи на булинг, се консултираше со стручниот тим од Кампањата за понатамошните постапки. Оние училишта што немале случај на булинг се интересираат за протоколот како да постапат доколку дојде до таков случај.

Во поглед на содржинскиот дел на самата работилница, исто така, се појавуваат разлики во училиштата и во општините, но, може да се дадат некои генерализирани заклучоци.

Вокабуларот на учениците е сиромашен со пофални зборови. Особено недостигаат зборови за пофалба на личните карактеристики. Најчесто зборовите што си ги упатуваат за пофалба се однесуваат на физичкиот изглед или на облеката што ја носат. Но, за жал, тие повеќе користат погрдни зборови и критика меѓусебно отколку пофалба. Погрдните зборови, покрај физичкиот изглед, опфаќаат и лични карактеристики.

Охрабрувачки се многубројните примери на ученици кои, откако ги увидоа последиците што ги има врсничкото насилство, отворено зборуваа за негово спречување. Дел од нив се пронајдоа во групата жртви и слушнаа како треба да постапат за да не носат долготрајни последици од траумата, а дел се пронајдоа како сторители и слушнаа кои други начини постојат за себеистакнување, без никој да биде повреден. Најголем дел од учениците споделуваа примери како сведоци на булинг и го истакнаа непријатното доживување со кое се соочиле.

Како заклучок, Кампањата постигна голем успех и ги постигна своите цели со сите активности што се случуваа. Покрај одржување на работилниците, во училиштата беа доставени и постери со пораката „Крени глас против врсничко насилство“. До секој ученик беа доставени две брошури, едната наменета за родителите, каде што беа запишани некои од главните обележја на булингот и начините на кои тие како родители може да реагираат, а другата брошура беше наменета за децата со сличната содржина.

Искуството од Кампањата укажува дека е потребно да се посвети повеќе внимание за превенција од врсничко насилство бидејќи тоа е континуирано во пораст, особено во густо населените подрачја.

Сите материјали и содржини може да се погледнат на веб-страницата www.kreniglas.mk.

РАБОТИЛНИЦИ
ЗА УЧЕНИЦИ ЗА
СПРАВУВАЊЕ
И ПРЕВЕНЦИЈА
ОД ВРСНИЧКО
НАСИЛСТВО

ВО РАМКИ НА ОВОЈ ПРИРАЧНИК СЕ ПОНУДЕНИ 15 РАБОТИЛНИЦИ КОИ МОЖЕ ДА СЕ СПРОВЕДУВААТ ВО УЧИЛНИЦА, А НИВНАТА ЦЕЛ Е ДА ПОТТИКНАТ ПОЗИТИВНО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ, ДА ГИ ГРАДАТ И ДА ГИ ЈАКНАТ НИВНИТЕ ДОБРИ ВРЕДНОСТИ, ДА ПРЕВЕНИРААТ НАСИЛСТВО И ДА ПОМОГНАТ ВО СПРАВУВАЊЕ СО ВРСНИЧКОТО НАСИЛСТВО.

Работилниците се едноставни, секоја од нив е составена од три дела како воведна активност, главна активност и заклучок.

ИМ СЕ ОБРАЌАМЕ НА НАСТАВНИЦИТЕ БИДЕЈЌИ ТИЕ СЕ ВО СЕКОЈДНЕВНА ИНТЕРАКЦИЈА СО УЧЕНИЦИТЕ И ИМААТ МОЖНОСТ ДА ГИ СПРОВЕДУВААТ РАБОТИЛНИЦИТЕ.

Почитувани наставници,

Пред вас се ученици кои се во период на градење на својата личност, учат како да припаѓаат на светот и го бараат своето место во групата врсници. Покрај важните училишни задачи, овие ученици минуваат низ бурен развој и го осознаваат животот. Адолесцентите поминуваат низ различни искуства и имаат различни потреби. Тоа може да биде период од животот кој е многу позитивен и забавен, но исто така е период кој може да биде предизвикувачки и оптоварен со стрес.

Адолесцентите се на пат да станат возрасни во општеството. Сликата за себе што ја градат во овој период ќе остане нивно обележје и понатаму во животот. При крај на адолесценцијата, тие ќе го дефинираат својот идентитет и интегритет, затоа ова е значајна можност да се изградат себеси како вреднувани, сакани, значајни и успешни личности. Во потрага по идеалната верзија за себе, тие ќе експериментираат. Ќе ги користат сите свои ресурси за да се пронајдат во социјалната средина. Некои од нив ќе се промовираат преку труд и училиштен успех, преку спорт, преку уметност, а некои, пак, преку надмоќ врз други врсници.

Одредувањето забрани и казни нема да покаже голема ефикасност, а можно е дури и да ја подгрее ситуацијата. На адолесцентот му е потребно запознавање на своите силни страни кои се општествено прифатени и вреднувани. Препораката е на секој ученик да му се помогне да открие за што е надарен, кои се неговите вредности и да пронајде прифатлив начин како да ги пројави. Вие имате моќна улога во тој процес. Покрај пренесување знаење, тие од вас очекуваат разбирање, поддршка и заштита. Насилството меѓу вашите ученици треба да престане веднаш бидејќи секое негово продолжување носи трајни последици. Како наставник, имате можност за промена, а како училиште имате одговорност да постапите правилно доколку забележите булинг.

ПРЕДИЗВИКОТ Е ГОЛЕМ, НО УСПЕХОТ ШТО
МОЖЕ ДА СЛЕДУВА Е НЕПРОЦЕНЛИВ.

Подготвувајќи ги работилниците што следуваат, постојано ги имавме на ум вашите компетенции за работа со ученици на оваа чувствителна тема. Вие често се справувате со насилство во училиштето. Навистина е вештина да заштитите дете што е жртва на насилство и да спречите тоа длабоко да влијае на психичкото здравје, но и да му помогнете на дете што е сторител на насилството. Токму така, да помогнете, бидејќи се потребни помош и поддршка да ги пронајде прифатливите обрасци на однесување и да покаже примерно поведење, а воедно и да се справи со својата лутина или агресија која од некаде ја видело или ја почувствувало.

Во спроведувањето на работилниците е очекувано да внесете свој стил кој за вас е препознатлив и близок. Ослободете ја креативноста во дискусиите и поттикнувајте ги децата на интеракција.

Овие насоки може да ви помогнат и се значајни во целокупниот процес работејќи на темата врсничко насилство:

- обидете се да ги реализирате сите три активности за време на часот според зададениот редослед;
- секој час започнува и завршува со посакувано, добро однесување;
- во текот на дискусијата дозволете им на учениците да ги искажат своите размислувања;
- воздржувајте се од давање примери на насилно однесување на некој од учениците;
- примери кажувајте од метапозиција, како да му се случиле на некој друг, непознат;
- доколку забележите емоционална реакција кај некој од учениците, дајте поддршка без да ве забележат другите ученици и по завршување на часот разговарајте (по можност заедно со психологот);
- пофалувајте ги и охрабрувајте ги учениците активно да се вклучат во работилницата;
- поттикнувајте ги на позитивен вокабулар и пофалете го секое користење на убав збор.

**ВИ ПОСАКУВАМЕ УСПЕХ И
ЗАДОВОЛСТВО ВО РЕАЛИЗАЦИЈАТА!**

ПРВА РАБОТИЛНИЦА:

„ВРЕДНОСТИ ШТО НÈ ПРАВАТ ПОДОБРИ ЛУЃЕ“**1. Воведна активност** (10 минути)

- **Активност:** Запишете ги зборовите на табла: креативност, толерантност, емпатија, помагање, пофалба
- Децата во парови разговараат за ситуации кога тие покажале некоја од овие особини.
- Доколку некој сака да сподели пред сите – дозволете.

Цел: Активирање на личното искуство и освестување на позитивни однесувања.

2. Главна активност (20 минути)

- Поделете ги децата во 4 групи.
- Секоја група креира приказна според следните насоки:
 - **Група 1:** Приказна за животот на дете кое ги поседува **сите овие карактеристики.**
 - **Група 2:** Приказна за животот на дете кое **не поседува ниту една од овие карактеристики.**
 - **Група 3:** Приказна за дете кое има **најдобро другарче што ги поседува сите овие карактеристики** и така се однесува кон него.
 - **Група 4:** Приказна за дете кое **нема никој што вака се однесува кон него.**

Време за работа на приказните: 12 минути.

Презентација на приказните: 8 минути (2 минути по група).

3. Завршна активност (10 минути)

- На табла се запишуваат чувствата што децата ги забележале кај ликовите во сите 4 приказни.

Водете кратка дискусија со прашања:

- Како се чувствуваат ликовите во различните приказни?
- Кои од овие чувства би сакале вие да ги доживувате?
- Што ни е потребно за да бидеме среќни и за да ги направиме другите среќни?

Заклучок: Заеднички формулирајте заклучок за важноста на овие карактеристики.

„ЕДЕН ДЕН НИЗ ТУЃИ ОЧИ – РАЗБИРАМЕ И СПРЕЧУВАМЕ БУЛИНГ“

РАБОТИЛНИЦИ
ЗА УЧЕНИЦИ ЗА
СПРАВУВАЊЕ
И ПРЕВЕНЦИЈА
ОД ВРСНИЧКО
НАСИЛСТВО

1. Воведна активност (10 минути)

- **Активност:** Учениците со кревање рака споделуваат како изгледа еден нивни обичен ден:
 - Како започнува денот?
 - Што прават во текот на денот?
 - Како го завршуваат денот?
- **Клучно прашање:** Какви емоции доживуваат за време на различните активности?

Цел: Учениците се поттикнуваат да размислат за сопствените чувства и за дневни искуства, што ќе им помогне полесно да се вклучат во следната активност.

2. Главна активност (20 минути)

- Поделете ги учениците во 3 групи.
- На секоја група им доделувате слика од дете (може да се користат илустрации или компјутерски генерирани ликови за да се избегне идентификација со реални лица).
- Задача на секоја група е да го опише денот на замисленото дете и да идентификува кои емоции тоа доживува.
 - **Група 1:** Замислува ден на дете кое е **жртва на булинг.**
 - **Група 2:** Замислува ден на дете кое е **сторител на булинг.**
 - **Група 3:** Замислува ден на дете кое е **сведок на булинг.**

Време за работа на приказните: 12 минути.

Презентација на приказните: 8 минути (2–3 минути по група).

3. Завршна активност (10 минути)

- Групите ги читаат своите текстови пред целото одделение.

Водете кратка дискусија со прашања:

- Како се чувствува секое од децата во сценаријата?
- Што можеме да направиме за да се променат овие ситуации?
- Каква улога можеме ние да преземеме за да спречиме булинг?

Заклучок: Формулирајте заедничка порака или правило за пријателство и поддршка во одделението (може да се запише и на постер).

ТРЕТА РАБОТИЛНИЦА:

„ЈАС МОЖАМ ДА СПРЕЧАМ БУЛИНГ!“**1. Воведна активност – Бура на идеи (10 минути)****• Поттикнувачки прашања:**

- Што е булинг?
- Какви форми на булинг постојат (физички, вербален, онлајн/дигитален)?
- Кој се вклучува во булингот (жртва, сторител, сведоци)?

Наставникот активно ја надополнува дискусијата, објаснувајќи некои термини ако е потребно, и сите идеи се запишуваат на табла.

Цел: Учениците да стекнат јасна претстава за поимот булинг и за улогите во него.

2. Главна активност – Разработка на стратегии (20 минути)

- Поделете ги учениците во 3 групи.
- Секоја група добива конкретна ситуација и задача да смисли **стратегија и план за реакција**. Своите идеи ги запишуваат на А4 лист.
- **Група 1:** Вие сте родители, и вашето дете ви кажува дека е жртва на булинг.
- **Група 2:** Вие сте наставник, и ученик од вашето одделение ви кажува дека е жртва на булинг.
- **Група 3:** Вие сте другарче на дете кое е жртва на булинг.

Насоки за размислување:

- Кои чекори треба да ги преземете?
- Со кого би разговарале?
- Како да ја поддржите жртвата?
- Како да се справите со сторителот?
- Како да спречите да се повтори?

Време за работа на приказните: 12 минути.

Презентација на приказните: 8 минути (2-3 минути по група).

3. Завршна активност – Вие сте министер за спречување насилство (10 минути)

- Целото одделение ја добива улогата на **Министер за спречување насилство меѓу ученици.**

Задача: Да изработат заедничка **Национална стратегија за спречување булинг.**

Наставникот поттикнува со следни прашања:

- Што треба да содржи овој план?
- Кои активности да се преземат во училиштата?
- Како да ги вклучиме родителите, наставниците и учениците?
- Какви казни или последици треба да има за сторителите?
- Како да се охрабрат жртвите да зборуваат?

На крајот, може заедно да го запишете планот на поголем постер и да го изложите во училницата како потсетник за важноста на пријателството и спречувањето на насилството.

ЧЕТВРТА РАБОТИЛНИЦА:

„СОВРШЕНАТА ПЛАНЕТА – СВЕТОТ КАКОВ ШТО ГО СОНУВАМЕ“**1. Воведна активност** (10 минути)**• Прашање за бура на идеи:**

- Како би изгледала совршената планета на која живеат добри луѓе?
- Сите идеи се запишуваат на табла.

Насоки за поттикнување идеи:

- Какви луѓе живеат таму?
- Како се однесуваат еден кон друг?
- Што е најважно на таа планета – правила, вредности, активности?
- Какви емоции најчесто доживуваат луѓето таму?

Цел: Поттикнување на креативност и размислување за позитивни вредности.

2. Главна активност (20 минути)

- Учениците се делат во 4 групи.
- Секоја група добива: стари списанија, ножички, лепак и голем лист или хамер.

Задача:

- Да изработат колаж на тема Совршена планета.
- Од сликите сами избираат што најдобро ја претставува нивната замисла за тој свет.
- Дополнително, подготвуваат приказна за животот на таа планета, размислувајќи за:
 - Како луѓето таму ги решаваат несогласувањата?
 - Какви емоции доживуваат најчесто?
 - Што ги прави среќни и исполнети?
 - Дали и како се помага еден на друг?

Време за работа: 15 минути.

Подготовка за презентација: 5 минути.

3. Завршна активност (10 минути)

- Презентација на колажите и на приказните пред целото одделение.
- На крајот, заеднички донесете заклучок:
 - Што можеме да примениме од овој „совршен свет“ и во реалниот живот?

Доколку сакате, сите колажи може да се изложат во училницата како потсетник за вредностите кои ги негуваат.

„ШТО АКО...? – ИСПИТУВАЊЕ НА ИДНИНАТА НА СОВРШЕНАТА ПЛАНЕТА“

РАБОТИЛНИЦИ
ЗА УЧЕНИЦИ ЗА
СПРАВУВАЊЕ
И ПРЕВЕНЦИЈА
ОД ВРСНИЧКО
НАСИЛСТВО

1. Воведна активност (5 минути)

- Потсетување на колажите изработени на претходната работилница.
- Наставникот ги изложува колажите повторно и кратко ги потсетува учениците на замислените светови што ги креирале.

2. Главна активност (25 минути)

- Наставникот на секој колаж **додава слика или симболично црта со црн фломастер** лик кој претставува човек што врши насилство.
- Колажите се враќаат кај истите групи.

Задача за групите:

- Размислете и запишете:
 - Какви промени ќе се случат во животот на совршената планета со појава на оваа личност?
 - Како ќе се менуваат односите меѓу луѓето?
 - Дали и како може да се спречи оваа личност да влијае негативно врз околината?
 - Може ли некој да ѝ помогне да се промени?

Време за работа: 15 минути.

Подготовка за презентација: 5 минути

3. Завршна активност (10 минути)

- Секоја група го презентира своето сценарио за иднината на планетата.

Водете дискусија со следниве прашања:

- Каква ќе биде иднината на совршената планета ако се појават повеќе или многу вакви луѓе?
- Каква би била иднината на планетата ако не се појави ниту еден сторител на насилство?
- Може ли негативните личности да се променат? Што е потребно за тоа?

Заклучок: Заедно формулирајте позитивна порака или правило кое ќе го заштити „совршениот свет“.

- Ова правило може да го наречете, на пример:
 - Кодекс на добрите луѓе.
 - Златно правило на совршената планета.
 - Тајна формула за среќа.

Запишете го и додајте го на колажите како потсетник.

ШЕСТТА РАБОТИЛНИЦА:

„МОЌТА НА ИЗВИНУВАЊЕТО И ПРОСТУВАЊЕТО“**1. Воведна активност – Бура на идеи** (10 минути)**• Поставете ги следниве прашања и запишувајте ги одговорите на табла:**

- Што значи извинувањето?
- Како се извинуваат луѓето?
- Дали секогаш кога некој ќе се извини, другите му простуваат?

Нагласете: Простувањето не се случува само со извинување, туку е потребна и искрена промена на однесувањето кон позитивно.

Цел: Учениците да разберат дека извинувањето е важен прв чекор, но мора да биде проследено со конкретна промена.

2. Главна активност – Работа во парови (15 минути)

- Учениците работат во парови и дискутираат:
 - Во какви ситуации ги употребуваат следните фрази?
 - Како се чувствуваат кога ги изговараат?

Фрази за дискусија:

- „Жал ми е“.
- „Те молам, прости ми“.
- „Јас згрешив“.
- „Што можам да направам за да надоместам?“
- „Многу ми значи да останеме пријатели“.

По дискусијата, неколку парови можат да споделат примери пред целото одделение.

3. Завршна активност – Акроним од зборот ИЗВИНИ (15 минути)

- Со заедничка работа, за секоја буква од зборот ИЗВИНИ се формулира изјава која ја опишува вистинската смисла на извинувањето.

Пример акроним:

- **И** – Избрзав со мојата реакција.
- **З** – Знаам сега дека тоа што го сторив е погрешно.
- **В** – Ветувам дека нема да се повтори.
- **И** – Иднината е наша, заедничка, и треба добро да ја искористиме.
- **Н** – Навистина ми значи да останеме пријатели.
- **И** – Имам потреба да направам нешто добро за тебе.

Може да ги охрабрите учениците сами да предложат нови изјави за секоја буква и да ја изберат најдобрата верзија.

СЕДМА РАБОТИЛНИЦА:

„ЈАС СУМ СВОЈОТ НАЈДОБАР ИДОЛ!“**1. Воведна активност – Мојот идол** (10 минути)

- Учениците одбираат модел/идол (позната личност, член од семејството, наставник, спортист и сл.) на кого му се воодушевуваат.
- Разговараат во цела група или во мали групи (по 4–5 деца).

Прашања за водена дискусија:

- Што најмногу ви се допаѓа кај таа личност?
- Кои позитивни особини ги има?
- Дали сакате и вие да ги имате тие особини?

На табла се запишуваат **само добрите страни** што ги имаат тие личности (пример: храброст, упорност, искреност, љубезност, креативност...).

2. Главна активност – Јас и моите добри страни (15 минути)

- Учениците работат во парови и на лист хартија ја исцртуваат својата дланка.

Задача: Внатре, во контурите на дланката, да ги запишат добрите страни што ги поседуваат (пример: јас сум добар другар, им помагам на другите, внимателен сум...).

- По завршување, се води кратка дискусија и се запишуваат сите позитивни карактеристики на табла.

Цел: Охрабрување на самосвеста за личните квалитети.

3. Завршна активност – Моите идни доблести (15 минути)

- Учениците, повторно во парови, надвор од контурите на дланката, запишуваат карактеристики кои би сакале да ги стекнат во иднина (пример: сакам да бидам похрабар, да се исказувам поотворено, да бидам попозитивен...).
- Се споделуваат желбите за личен напредок и тие карактеристики се запишуваат и на табла.

Заклучок:

- Заедно заклучете дека сите ние можеме да работиме на себе и еден ден да станеме идол на некој друг!

Доколку сакате, секој ученик може да си го зачува овој лист како потсетник за личниот развој.

ОСМА РАБОТИЛНИЦА:

„КОН ШТО СЕ ПРИБЛИЖУВАМ, А ОД ШТО БЕГАМ?“

1. Воведна активност – Игра „Сонце и грмотевица“ (10 минути)

- Учениците седат во круг.

Наставникот дава инструкции:

- Тивко, во себе, изберете една личност од просторијата која ќе биде „Вашето сонце“ и една која ќе ја претставува „Вашата грмотевица“.
- Не треба да објаснуваат според какви критериуми ги прават изборите; тоа е лична одлука.

Инструкции за играта:

- Почнува движење низ просторот, без допирање или зборување.
- Прва задача: Да бидат **што поблиску до „Сонцето“**, а **што подалеку од „Грмотевицата“** (околу 3 минути).
- Потоа, обратна задача: Да бидат **што поблиску до „Грмотевицата“**, а **што подалеку од „Сонцето“** (околу 3 минути).

Забелешка: Учениците не кажуваат кого го избрале за сонце или грмотевица.

Цел: Активноста поттикнува размислување за тоа што им е пријатно/непријатно и како тоа влијае врз нивното однесување, додека истовремено е забавна и создава позитивна енергија.

2. Главна активност – Работа во групи (20 минути)

- Учениците се делат во групи од по пет члена.

Задача: Да запишат две сценарија:

- **Сценарио 1:** Што можете да направите ако се најдете во неволја или стресна, тешка ситуација?
- **Сценарио 2:** Што можете да направите за да се приклучите на некој убав настан, пријатно друштво или за да се зближите со другарче со кое сакате да се дружите?

Поттикнете ги да размислуваат конкретно:

- Кои чекори можат да ги преземат?
- Дали има некој кому би се обратиле за поддршка?
- Како би покажале интерес за дружење без да се наметнуваат?

3. Завршна активност – Презентација и дискусија (10 минути)

- Неколку групи ги споделуваат своите сценарија пред сите.

Водете дискусија со следниве прашања:

- Кој метод за избегнување неволја ви изгледа најпрактичен?
- Како можеме да направиме позитивен чекор кон луѓето со кои сакаме да се зближиме?
- Дали е потешко да избегнеме неволја или да се приближиме до нешто убаво? Зошто?

Заклучок: Заеднички заклучете дека одлуката што да „следиме“ (сонце) и од што да се „оддалечиме“ (грмотевица) е важна и во реалниот живот, а ние секогаш имаме избор!

ДЕВЕТТА РАБОТИЛНИЦА:

„ПАТОТ НА ПОЧИТТА – КАКО СТАНУВАМЕ ДОСТОЈНИ ЗА ПОЧИТ?“

1. Воведна активност – Како да се однесуваме со? ... (10 минути)

- Учениците се делат во групи од по четворица.

Задача:

Да запишат какво однесување треба да се промовира кон:

- Повозрасните
- Врсниците
- Помалите од нив

Наставникот на табла ги обележува трите колони и ги собира одговорите од неколку групи.

Цел: Размислување за социјалните односи и соодветно однесување според различните групи луѓе.

2. Главна активност – Линија на почитување (20 минути)

- Да размислат и да запишат конкретни однесувања поради кои ги почитуваат другите луѓе:
 - На почетокот на линијата: Однесувања на помалите од нив поради кои тие ги почитуваат (пример: љубезност, искреност, подготвеност да научат нешто ново...).
 - На средината на линијата: Однесувања на врсниците што заслужуваат почит (пример: помагање, праведност, пријателство, храброст...).
 - На крајот на линијата: Однесувања на повозрасните што предизвикуваат почит (пример: мудрост, трпеливост, добрина, разбирање...).

Време за работа: 15 минути.

Подготовка за презентација: 5 минути.

3. Завршна активност – Споделување и дискусија (10 минути)

- Групите ги презентираат своите „Линии на почитување“.

Водете дискусија со следниве прашања:

- Кои однесувања најмногу се повторуваат?
- Како овие луѓе стекнале такви добри однесувања?
- Што можеме да направиме за да бидеме и ние достојни за почит од другите?

Заклучок: Заеднички формулирајте список со универзални однесувања кои заслужуваат почит, без разлика на возраста. Овој список може да се изложи на видно место во училницата како „Кодекс на почитување“.

ДЕСЕТТА РАБОТИЛНИЦА:

„МОИТЕ ТЕМЕЛИ СЕ СИЛНИ – ЈАС СУМ МОЈАТА НАЈЦВРСТА КУЌА“

1. Воведна активност – Замисли ја куќата од соништата (5 минути)

- Секој ученик замислува куќа од своите соништа.
- Поттикнете ги да не се ограничуваат – може да биде голема, мала, модерна, стара, колиба, зграда, на плажа или во шума.

2. Главна активност – Водена визуализација (20 минути)

- Објаснете им дека ќе ги водите низ едно мало „патување со замислување“ и дека треба само да се опуштат и да слушаат:

Текст за визуализација:

Седнете удобно на вашето место. Опуштете ги рацете и нозете... Затворете ги очите. Следете го мојот глас.

Присетете се на куќата што ја замисливте пред малку. Обидете се да ги видите сите нејзини детали. Какви темели има? Какви прозорци и каков покрив? Какви се вратите? Полека замислете што има внатре во куќата. Што гледате на левата страна? А што на десната? Прошетajte низ неа... Какво чувство ве обзема? Дали ви е пријатно таму? Разгледајте убаво што ви се допаѓа.

Сега замислете дека вие сте таа куќа. Стоите цврсто на земја и убаво изгледате. Прозорците ви се очите, вратите се вашиот здив. Преку нив ги гледате и ги дишете сите убави нешта околу вас.

Но одеднаш, времето почнува да се менува. Почнува да врне... Дува силен ветер, дождот паѓа сè посилено... Грмотевици трештат, а ветерот ги корне дрвјата. Како се чувствувате сега? Што се случува со вашите прозорци, вратите, покривот? Дали сте цврсти и ја издржувате бурата? Или чувствувате дека нешто попушта?

Полека, невремето почнува да се смирува... Сонцето се појавува, топлината ги суши тревниците и улиците. Како сте сега? Проверете дали има некаква штета. Дали е нешто скршено, поместено, наводенето? Што ви е потребно за да ја вратите куќата во првобитната состојба?

Размислете за темелите – дали останаа цврсти? Дали бурата ги допре или останаа стабилни и неповредени?

Сега полека излезете надвор од куќата. Погледнете ја убаво еднадвор. Вие веќе не сте таа куќа – тоа е вашата омилена куќа од соништата. Допрете ја, погалете ја... Кажете ѝ дека сте тука за неа и дека, заедно со нејзините цврсти темели, нема да дозволите да пропадне.

Полека отворете ги очите...

3. Завршна активност – Рефлексија и дискусија (10 минути)

- Поставете отворени прашања за дискусија:
 - Како се чувствувавте додека ја замислувавте куќата?
 - Што се случуваше со куќата за време на невремето?
 - Како изгледаше куќата кога излезе Сонцето?
 - Што симболизираа темелите на куќата?
 - Во кои ситуации во животот се чувствувате како да сте во невреме?
 - Што ви помага да го „издржите“ тоа невреме и да останете силни?

Заклучок:

- Куќата е **метафора за нас самите**. Темелите се нашите вредности, семејството, пријателите и сите работи што нè прават силни.
- Дури и кога се случуваат тешки моменти, со цврсти темели и грижа за себе, можеме да ги надминеме сите невремиња.

Финална порака (предлог да ја запишат):

„Јас сум мојата најцврста куќа. Ниту едно невреме не може да ги разниша моите темели!“

„ЧЕКори ВО МОИТЕ ЧЕВЛИ – ДА ЈА РАЗБЕРЕМЕ ТУЃАТА ПЕРСПЕКТИВА“**1. Воведна активност – Што е емпатија? (10 минути)**

- Поставете прашања за размислување:
 - Што значи да разбереш некого?
 - Дали некогаш сте се обиделе да се ставите „во кожата“ на некој друг?

На табла запишете дефиниција:

Емпатија = Способност да ги разбереме чувствата и мислите на другите, дури и ако не сме во истата ситуација.

- Побарајте неколку примери кога учениците успеале да разберат како се чувствува некој друг.

2. Главна активност –**Игра „Чекори во туѓите чевли“ (20 минути)**

- Подгответе картички со различни улоги и ситуации (можат да бидат и напишани на табла ако нема можност за печатење):
 - Дете кое е ново во класот и никој не му приоѓа.
 - Дете кое изгубило важна работна тетратка и се срами да каже.
 - Дете кое има некој физички недостаток и се чувствува несигурно.
 - Дете кое постојано ги задева другите за да биде забележано.
 - Дете кое добива пофалба за успех и е гордо.
 - Учениците наизменично извлекуваат една улога или избираат сценарио.

Задача:

- Да замислат како се чувствува тоа дете.
- Што би размислувале ако беа на неговото место?
- Како би сакале другите да се однесуваат кон нив?

По секоја кратка презентација, дискутирајте:

- Што научивме од оваа улога?
- Како можеме да му помогнеме на некој што се чувствува така?

3. Завршна активност –**Мала порака за голема разлика (10 минути)**

- Секој ученик запишува на мало ливче **порака за охрабрување или поддршка** која би сакал да ја добие кога е во тешка ситуација.
- Ливчињата може да се залепат на заедничко пано со наслов: **„Зборови што лекуваат срца“.**

Заклучок: Емпатијата е како мост што нè поврзува со другите. Понекогаш, само еден убав збор или мал гест може да направи некој да се почувствува многу подобро.

„ЗАЕДНО МОЖЕМЕ ПОДОБРО – МОЌТА НА СОРАБОТКАТА“

РАБОТИЛНИЦИ
ЗА УЧЕНИЦИ ЗА
СПРАВУВАЊЕ
И ПРЕВЕНЦИЈА
ОД ВРСНИЧКО
НАСИЛСТВО

1. Воведна активност – Што е соработка? (10 минути)

- Прашајте ги учениците:
 - Што значи да соработуваме?
 - Кога последен пат сте работеле заедно со некого и завршивте нешто успешно?

На табла запишете одговори и нагласете дека соработката вклучува:

- Размена на идеи
- Помагање
- Слушање на другите
- Дејствување како тим, а не како поединци

2. Главна активност – Игра „Градиме мост“ (20 минути)

- Инструкции:
 - Поделете ги учениците во неколку групи од по 4–5 деца.
 - Секоја група добива материјали за градење (пример: сламки, хартија, лепак, селотејп, стапчиња од сладолед...).

Задача: За 10 минути да изградат мост кој може да издржи најмалку една мала тетратка или предмет што ќе го зададете.

Правила:

- Секој член од тимот мора да има своја улога (дизајнер, градител, надзорник...).
- Тимот мора да работи заедно, без расправи, со почитување на идеите на сите.

Дискусија по активността:

- Што беше најтешко при градењето?
- Дали сите се вклучија еднакво?
- Што научивте за тимската работа?
- Дали ќе можевте сами да изградите подобар мост?

3. Завршна активност – Рецепт за добра соработка (10 минути)

- Прашајте ги учениците:
 - Што е потребно за да функционира еден тим?
 - Како се надминуваат несогласувања во тим?
- Заеднички креирајте „Рецепт за добра соработка“ на табла или на постер.

Пример:

- 2 чаши добри идеи
- 1 полна рака трпение
- 3 големи лажици помагање
- Малку компромис
- Прстофат смеа
- Постерот може да се нарече „Тимски рецепт за успех“ и да остане во училиницата.

ТРИНАЕСЕТТА РАБОТИЛНИЦА:

„ДОВЕРБАТА ГИ ПОВРЗУВА ЛУЃЕТО“**1. Воведна активност – Што е доверба? (10 минути)**

- Поставете прашања за размислување:
 - Што значи да му веруваш на некој?
 - Како знаеме дека можеме да веруваме некому?
 - Како се чувствуваме кога некој не ни верува?

На табла запишете одговори и заедно формулирајте дефиниција:

Доверба = Вера дека некој ќе постапи правилно, ќе нè заштити или нема да нè изневери.

2. Главна активност – Вежба „Слеп водич“ (20 минути)

- **Инструкции за вежбата:**
 - Учениците се делат во парови.
 - Едниот ученик го затвора очите (или ги врзува со марама), а другиот го води низ училницата или дворот, но смее да го води само со гласовни инструкции (на пример: „оди два чекора напред, сврти се лево“).
 - По кратко време, се менуваат улогите.

Правила за безбедност:

- Водичот мора да внимава „слепиот“ ученик да не се удри или сопне.
- Ако некој не се чувствува пријатно со затворени очи, може само да ја следи играта.

Дискусија по вежбата:

- Како се чувствувавте кога моравте да се потпрете на гласот на пријателот?
- Дали беше лесно да му верувате?
- Што ве увери дека можете да му верувате?
- Како би го примениле ова искуство во секојдневното пријателство?

3. Завршна активност – Договор за доверба (10 минути)

- Секој ученик пишува едно ветување на ливче: „Ќе бидам пријател што заслужува доверба затоа што...“ (пример: ...секогаш ќе бидам искрен, ...ќе ги чувам тајните на моите пријатели, ...ќе помагам кога е тешко).
- Сите ливчиња се собираат и се прави заеднички **договор за доверба**, кој се чита на глас и се изложува во училницата.

ЧЕТИРИНАЕСЕТТА РАБОТИЛНИЦА:

„ДА ЈА ПРЕКИНЕМЕ БОЛКАТА – КАКО ДА РЕАГИРАМЕ ЕФЕКТИВНО НА БУЛИНГ“**1. Воведна активност – Чекори за прекинување на булинг (5 минути)**

Наставникот на табла пишува: **ЗАСТАНИ – РАЗМИСЛИ – ДЕЈСТВУВАЈ**

- Објаснете дека ова е техника која се користи за ефективно справување со тешки ситуации, без да се влоши конфликтот и без лична опасност.

Кратко објаснување на чекорите:

- **ЗАСТАНИ:** Смири ја првата емоција (лутина, страв, срам) – длабок здив, број до 5.
- **РАЗМИСЛИ:** Какви последици ќе има мојата реакција? Што е најбезбедно и најпаметно да направам?
- **ДЕЈСТВУВАЈ:** Преземи конкретно и асертивно дејство (со зборови или со однесување).

2. Главна активност –

Вежба „Силни реакции за тешки ситуации“ (25 минути)

- Учениците добиваат сценарија со различни ситуации.
- Работат во групи по 4-5 и треба да одговорат:
 1. Кој чекор би го примениле прво (Застани, Размисли, Дејствувај)?
 2. Како конкретно би изгледало тоа дејство? (Што би кажале, направиле?)
 3. Кои техники би помогнале да се смири жртвата или сведокот?

Сценарија за работа:

1. На голем одмор, група деца исмејуваат еден ученик и снимаат видео. Што правиш, знаејќи дека ако се вмешаш, може и тебе да те исмеат?
2. На социјалните мрежи кружи навредлива објава за ваш другар. Што можеш да направиш веднаш?
3. Во автобус, помлад ученик е вербално навредуван од постари. Возрасен нема во близина. Како постапуваш?

Посебен фокус на одговорите:

- Како да помогнеме **без да се ставиме во опасност**?
- Кои зборови имаат најголема сила за смирување на ситуацијата?
- Како да го пренасочиме вниманието кон позитивно однесување?

3. Завршна активност –

Личен план за справување со булинг (10 минути)

Задача: Секој ученик пополнува краток план:

- Кои зборови ќе ги искористам за да прекинам булинг?
- Кој возрасен ќе го информирам ако е потребно?
- Како ќе му помогнам на некој што е жртва?
- Кои мисли ќе си ги кажам за да остана смирен/а во тешка ситуација?

Заклучок: Довербата и храброста растат кога имаме план и знаеме што да правиме.

Направете мотивациска порака за крај:

„Јас сум гласот што ја прекинува тишината на насилството!“

ПЕТНАЕСЕТТА РАБОТИЛНИЦА:

**„ ЈАС ИЗБИРАМ ДА БИДАМ ДЕЛ ОД РЕШЕНИЕТО,
НЕ ОД ПРОБЛЕМОТ!“****1. Воведна активност – „Што научивме?“ (10 минути)**

- Поставете прашања за отворена дискусија:
 - Што најмногу ве допре од овие работилници?
 - Што знаете сега за булингот што претходно не сте го знаеле?
 - Како се менуваше вашето размислување од првата до последната работилница?

На табла запишете ги клучните сознанија и поенти од учениците (пример: Булингот остава трауми, секој може да помогне, храброста е важна, емпатијата некаде почнува – од нас самите!).

2. Главна активност – „Мојот личен завет“ (20 минути)

- **Инструкции:**
 - Секој ученик добива лист хартија со празна форма на диплома или сертификат, насловен како:
„Јас избирам да бидам личност што гради пријателства и спречува насилство!“

Задача:

Учениците самите ги пополнуваат следниве изјави:

1. Денес, на ___ (датум), јас, _____ (име), се обврзувам дека...
 2. Никогаш нема да бидам дел од насилство затоа што...
 3. Ќе бидам храбар/храбра и ќе помогнам кога...
 4. Моите зборови ќе бидат...
 5. Моите дела ќе покажат...
- Може да додадат и лична порака или мото што ќе ги потсетува на овој избор.
 - По желба, учениците можат да ги потпишат овие документи и да ги зачуваат или заеднички да ги изложат во училиницата како симболичен спомен.

**3. Завршна активност –
Симболичен гест на затворање (10 минути)****Ритуал на затворање:**

- Сите заедно стојат во круг.
- Секој ученик го кажува на глас своето **лично мото** или **една вредност** што ќе ја негува од денес натаму (пример: Ќе бидам храбар! или Ќе бидам добар пријател!).
- По секоја изјава, сите во кругот велат гласно: **„Ти веруваме!“**

Заклучна порака од наставникот:

„Насилството е силно само кога луѓето молчат. Вие денес покажавте дека знаете како да зборувате, да помагате и да бидете силни личности кои градат подобар свет. Не заборавајте – секој ваш избор гради или руши. А вие избравте да градите!“

ЗАКЛУЧОК

Секое дете има своја индивидуалност, свои добри и помалку добри страни. Секое дете заслужува да биде почитувано, да се уважат неговата личност и неговото постоење. Тоа што детето го сторило погрешно може да се промени и да му се помогне да порасне во мирољубива, здрава, среќна и успешна личност.

Детето не е насилник, тоа сторило насилно дело што може да не се повтори ако му помогнеме да го промени своето однесување кон посакувано. Доколку го нарекуваме насилник, го жигосуваме со таа етикета за целиот негов живот и тоа самото почнува да се идентификува со таа улога.

ЗАТОА, ДА СЕ ОБИДЕМЕ ДА ГИ ГЛЕДАМЕ ДОБРИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ И НА ТОЈ НАЧИН ДА МУ ПОМОГНЕМЕ НА ДЕТЕТО ДА ВИДИ ДЕКА МОЖЕ ДА БИДЕ ВРЕДНУВАНО И ДА ДОБИЕ ВНИМАНИЕ БЕЗ ДА ПРИМЕНУВА НАСИЛСТВО.

Сожалување на децата што се жртви на насилство им го зајакнува чувството на немоќ. Потребно е да им помогнеме да ги видат своите способности, своите силни страни, своите вештини. Само на тој начин ќе се зајакне нивната самоверба и ќе успеат да се справат во ситуации во кои се нападнати. Ако им помогнеме да ја стекнат вербата во себе, никогаш нема да бидат повредени.

Една од значајните карактеристики кај луѓето е асертивноста. Таа помага да напредуваме, да бидеме среќни, да ги задоволуваме своите потреби, но и да градиме и да одржуваме пријателски и продуктивни односи со другите.

Покрај протоколот и насоките за постапување при булинг, општеството е потребно да промовира стратегии за превенција и да поттикнува мирољубиви интеракции, благосостојба, почитување и соработка меѓу луѓето. Училиштето може да придонесе во овој процес и да го поддржи системското влијание со посветување во едукација на учениците за штетите од насилството, но и за важноста на другарувањето и емпатијата.

Работилниците со ученици може да помогнат преку интересни и интерактивни содржини, на забавен начин да ги јакнат позитивните страни на децата и да им помогнат во градење на позитивната слика за себе. Работилниците се структурирани на начин што е лесно применлив и доколку во континуитет, неколкупати во текот на учебната година се спроведуваат со учениците, ќе влијаат кон намалување на насилството меѓу врниците.

” СОРАБОТКАТА НА
РОДИТЕЛИТЕ СО
УЧИЛИШНИОТ ПЕРСОНАЛ
Е НЕОПХОДНА ЗА ДА ИМ СЕ
ПОМОГНЕ НА ДЕЦАТА.“

Нивниот заеднички пристап ќе вроди со плод и ќе му укаже на детето дека е сакано, значајно и дека сите се трудат тоа да порасне во здрав, среќен и успешен човек што ќе развива висок степен на емоционална интелигенција.

ПРИРАЧНИК ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО

наменет за работа со ученици

Авторски права © 2025, Макпетрол

Издавачи

Арс Ламина – публикации
Макпетрол
Скопје 2025

Автор

Деспина Стојановска

Уредник

Бранка Бугариска

Лектор

Васка Чоневска

Дизајн

New Moment New Ideas Company

Печати

Бранко Гапо – графичко производство, Скопје

Тираж

3000

Министерството за образование и наука, врз основа на мислењето на Бирото за развој на образованието, со допис бр. 12-7420/8 од 17.07.2025 дава позитивно мислење на „Прирачникот за справување со врсничко насилство наменет за работа со ученици“ за користење како дополнителна литература на наставниците и стручните соработници во основните училишта во кои што се спроведувал проектот, како и позитивно мислење за дистрибуција на истиот во сите основни училишта.

Сите права се задржани. Ниту еден дел од оваа книга не смее да биде препечатан или пренесуван во каква било форма или со какви било средства, електронски или механички, вклучувајќи и фотокопирање, документирање или да биде зачуван во систем за повторно пронаоѓање без писмена согласност од издавачот.

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

37.035:364.63-057.874(035)=163.3
37.064.3:364.63]:373(035)=163.3

СТОЈАНОВСКА, Деспина

Прирачник за справување со врничко насилство наменет за работа
со ученици / [автор Деспина Стојановска]. – Скопје : Арс Ламина –
публикации : Макпетрол, 2025. – 72 стр. ; 23 см

ISBN 978-608-280-191-9 (Арс Ламина-публикации)
ISBN 978-608-67467-0-4 (Макпетрол)

а) Врничко насилство – Справување – Образовен процес – Прирачници

COBISS.MK-ID 67426565

ПРИРАЧНИК ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО

наменет за работа со ученици

Врсничкото насилство е сериозен и сè почест предизвик во училиштата, кој остава длабоки траги врз децата и нивниот развој. Овој прирачник е создаден како практичен ресурс за наставниците, педагошко-психолошките служби и сите што работат со млади, со цел да понуди јасни насоки, методи и активности за препознавање, превенција и интервенција.

Подготвен од психолог со долгогодишно искуство, прирачникот ги опфаќа видовите насилство, факторите што доведуваат до него, улогите на сторителите, жртвите и сведоците, како и последиците со кои се соочуваат децата. Особено место заземаат предлозите за работилници и психолошки пристапи, со кои училиштата и семејствата можат активно да придонесат за надминување на проблемот.

Изработката на прирачникот е дел од општествено одговорната кампања „Крени глас против врсничко насилство“ на компанијата Макпетрол, со цел да се подигне свеста и да се создаде побезбедна, потопла и поподдржувачка средина за секое дете.



МАКПЕТРОЛ



ISBN 978-608-280-191-9



9 786082 801919