З. Г. "ДОВЕРБА" Куманово
ЗА ПОХУМАН И ПОЗДРАВ ЖИВОТ

Ekumenska inicijativa žena

"Неми сведоци"



Поддршка на жртвите на насилство преку активно учество на врсници

Наменета за: ученици, родители, професори

Прирачникот е резултат од активностите на 44 ученици и 24 професори и родители од различни етнички заедници заедно со нивните ментори за работа на програмите: "Напредна врсничка помош" и "*Зајакнување на ученици" од:* ОСТУ "Наце Буѓони", СОУ Гимназија" Гоце Делчев", СОУ "Перо Наков" и ДСУ-РЦСОО "Киро Бурназ" *во рамки на проектот „Неми сведоци" на ЗГ „Доверба-Куманово" финансиран од „Ekumenska inicijativa žena" (EIŽ) Hrvatska.*

Автор: м-р Дивна Јанкова, психолог - раководител на проектот
Коавтор: Надица Петровска, психолог - едукатор и ментор





Содржина:

1. Вовед
2. ШТО Е ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО?
3. Набљудувачи, нивна улога во насилство и последици
4. Работилници

1. Вовед

Махатма Ганди: “Ненасилство е најголема сила, никој не може да биде пасивно ненасилен”.

Оваа брошура произлезе како резултат од активности во рамките на проектот „Неми сведоци“ на ЗГ „Доверба“-Куманово чија цел е да придонесе за намалување на различните форми на насилство кај младите, преку зачувување на менталното здравје и психосоцијалната благосостојба на младите.

Програмата се реализираше со ученици од различен полов и етнички состав од Гимназија “Гоце Делчев”, ОСТУ „Наце Буѓони“ и ОСУ „Перо Наков“. Во текот на обуката ги совладаа техники на поддршка на жртва, соочување со насилникот и освестување за постапките и можни начини на справување со конфликти со помош на посредување, а со помош на постоечки медијатори во училиште. Нивно влијание ќе биде преку подтикнување на нивни врсници да не бидат само набљудувачи кога ќе се сретнат со насилство од било кој облик: физичко, психичко, емоционално, сајбер или социјално исклучување. Во “Центри за поддршка” на учениците во рамки на своте училишта, заеднички ќе дејствуваат со вклучување на поголем број врсници во своите заложби.

Во ДСУ-РЦСОО ”Киро Бурназ” каде што повеќе години учениците беа на онлајн настава, 20 ученици се обучија како да им бидат поддршка на своите другари и полесно да се прилагодат во настава во живо. Подготвени се да иницираат акции за промена во својата средина преку тимска работа и соработка во рамки на училиштето и заедницата, и да бидат одговорни учесници во својот живот.

Во оваа брошура се внесени последици на жртвите на насилство, активности кои ги работевме со цел да ги мотивираме младите како и воспитно образовните институции и семејствата за заедничко делување во решавање на овој проблем.

Во текот на реализација на едукативни активности со ученици главна задача ни беше да им помогнеме на учениците да стекнат самодоверба и да останат со уверувањето дека имаат потенцијал да влијаат врз промените и доволно снага и волја во тоа да успеат.

Тимот на Здружение "Доверба" Куманово

2. ШТО Е ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО?

Ризик факторите кои влијаат на зголемувањето на насилството кај децата, се идентични во сите современи општества, а тоа се: политичката, економската и социјалната криза, како и неповолните општествени околностите во последната деценија и почетокот на овој век.

Врсничкото насилство е подеднакво присутен феномен во основните и средните училишта, што укажува на потребата од многу рана превенција, но и навремено идентификување на бројни криминогени фактори кои влијаат на оваа појава, а кои се производ на дисфункционалноста и на кризата на системот на вредности во која се наоѓа нашето општество.

Евидентна е реалноста дека културата на насилство во нашето секојдневие, кое зазема се повеќе различни форми (физичко, емоционално, електронски итн.) продира во секоја пора на нашето општество и станува се посурово и побрутално.

Кога се зборува за насилство од врсници, тоа обично се поистоветува со училиштата кое е групна појава и зависи од групниот и социјалниот контекст во кој се случува насилството. За да се утврди насилството во училиштето, неопходно е да се стави во училишен контекст во кој постои интеракција помеѓу учениците, наставниците и родителите, бидејќи вклучува насилство меѓу сите наведени актери во училиштето: возрасните врз учениците, учениците против возрасните и насилството помеѓу врсниците.

Злоупотребата меѓу учениците (злоупотреба од врсници или „малтретирање") има многу форми и најчесто се дели на физичко и психичко насилство и социјална изолација.

Неопходно е да се направи разлика помеѓу злото меѓу врсниците познат како булинг и насилството од врсниците.

Под булинг се подразбира секое физичко и психичко насилничко однесување од врсниците како агресивно однесување или намерна повреда во меѓучовечки односи, преку повторување на истата шема и одржување на нерамнотежа на моќта, а овие постапки може да се разликуваат по обем, сериозност, интензитет и време.

Иако постојат бројни дефиниции за врсничко насилство повеќето нагласуваат дека:

1. Тоа се случува најчесто без очигледна провокација, а може да се случи преку вербален контакт, зборови или на други начини (со изведување слични гримаси или злонамерни гестови) или намерно исклучување од групата. Без оглед на однесувањето на насилникот, злоупотребата од врсниците се карактеризира со интензивна живо заплашување, кое предизвикува страв и понижување кај жртвата.

2. Од друга страна, врсничкото насилство не е задевање во игра, ниту кога две деца имаат приближно исти соништа во борба во играта. Формите на психичко и социјално малтретирање кои не се повторени, во кои нема дисбаланс на моќта, не би паднале во злоупотреба или насилство, туку само во агресивно однесување.

Врсничкото насилство произведува конкретни и трајни последици врз растот на секој поединец кој учествува во тој процес. Суштински, младите луѓе кои се изложени на малтретирање и насилство имаат ментални здравствени проблеми (како посттрауматски стрес, сериозно нарушување за кое е потребно професионална терапевтска интервенција) и соматски проблеми многу повеќе од тие што не се изложени на такво однесување. Исто има докази дека намерно ја избегнуваат наставата од страв да не се повторат злонамерни чинови на агресија врз нив.

Набљудувачи, нивна улога во насилството и последици

Додека на училишно насилство се гледа дека како на проблем кој влијае само на жртвите на насилство има се повеќе истражувања според кои ученици што се дел од малтретирањето и од насилството се исто така изложени на ризик од недоволна самопочит, депресија и од самоубиствени идеи. На најголем ризик се изложени и сторителите и жртвите (Kaltiala-Heino et al., 1999; O 'Moore and Kirkham; 2000; Rigby, 2002). Има и наоди од истражувања според кои склоноста кон малтретирање и кон насилство во детството и во пубертетот се поврзани

со кривично однесување кај возрасните (Olweus, 1993). Истражувањето на Салмивали со соработниците во Финска (Салмивалиетал.,1996) даде многу корисни согледувања за улогата на набљудувачите или сведоците на преземањето или непреземањето активности за спречување на насилството меѓу врсниците. Тие откриј дека обично во една епизода на малтретирање 87% од учесниците присутни на настанот учествуваат во неа. Покрај насилниците и жртвите, други учесници би биле: **помагачите**, кои физички му помагаат на малтретирачот, **поттикнувачите**, кои го поттикнуваат и охрабруваат насилникот, **набљудувачите**, кои остануваат неутрални и неактивни и се преправаат дека не гледаат што се случува и **бранителите**, оние што им помагаат на жртвите и се соочуваат со насилникот. Исто така, дружењето со такви лица заради сопствена безбедност често резултира со тоа младите да станат насилни под влијание на проблематични поединци склони кон насилство од врсници. Додека нивните врсници кои се сведоци на настаните најчесто чувствуваат олеснување кога не се тие цел на сторителот и често се оддалечуваат од жртвата, намалувајќи ја емпатијата и си го олеснуваат заминувањето од непријатна ситуација.

Дополнително треба да се очекува дека и набљудувачите, пасивните сведоци на насилните инциденти се негативно погодени. Набљудувачите на инцидентите на малтретирање покажуваат повеќе соматски симтоми, како што е нарушено спиење, немање енергија и главоболки, од оние што не биле сведоци. Возрасните кои во помлади години биле сведоци на чинови на злоупотреба, биле посклони на покажување психолошки симтоми промени во однесување – зголемена агресивност, иритабилност, емоционална истоштеност и повлекување.

Вообичаена заблуда за ученици „набљудувачи“ е дека тие остануваат неутрални или дека се обидуваат да ја поддржат жртвата кога ќе видат дека се случува насилство. За жал, вистината е дека учениците кои забележуваат насилство се повеќе склони да застанат на страната на насилникот и да му помогнат отколку да се обидат да и помогнат на жртвата, а понекогаш стануваат активни учесници во насилството. Постојат неколку објаснувања зошто тоа се случува. Една од нив е дека насилниците уживаат одредена репутација меѓу своите врсници, тие се „кул лица“ на кои другите им се восхитуваат и можат тајно да влијаат на набљудувачите. Влијанието ќе биде посилно доколку набљудувачот има чувство на несигурност и не се вклопува лесно во општеството. Може да

стравува дека, ако се обидел да спречи насилство, насилниците ќе му се одмаздат или дека некој од пријателите ќе го доведе во неволја. Исто така, ако се чини дека насилникот е на некој начин награден за неговото однесување, случајниот набљудувач е повеќе склон да се вклучи. Друго објаснување зошто набљудувачите понекогаш почнуваат да се однесуваат насилно е тоа што набљудувачот се чувствува помалку одговорен и виновен за она што го прави кога е дел од група. Понекогаш учениците имаат страв дека нивните врсници ќе ги исфрлат од друштвото ако не се однесуваат слично како нив. Понатаму, многумина сметаат дека жртвата е одговорна за насилството затоа што таа го испровоцирала и сметаат дека е помалку сочувствителен.

Прашањето за врсничко насилство го отежнува и фактот што постои отпор кај учениците да ги информираат пријавуваат насилството на возрасни или чекаат многу долго пред да го сторат тоа.

Причините генерално произлегуваат од чувството на срам, страв од одмазда или верувањето дека возрасните нема да бидат подготвени или способни да направат нешто. Една од причините зошто децата не реагираат за да се спречи насилството е затоа што многумина мислат дека ништо не би се сменило, а возрасните не би им помогнале. Многу ученици наведуваат загриженост дека би биле незаштитени во областите на училиштето без надзор.

Прилог на ова е и истражувањето на Здружение “Доверба” Куманово (август 2023 година со 110 ученици од 3 средни училишта во Куманово од различни етнички заедници), во кое 63% од испитаниците истакнале дека училишно малтретирање често се случува, но ако се стави акцентот и се разложат облиците на меѓуврсничкото насилство тогаш најмногу од учениците биле предмет на озборување, потоа биле задевани или исмејувани, а во помала мера и физички нападнати.

Посебен проблем е и ниското ниво на свест кај населението за присуството на насилство, толеранцијата на различни форми на насилство, како и недостатокот на јавна едукација за тоа како да се справи со насилството врз децата.

Знаејќи ги во предвид сите овие негативни влијанија на насилството, јасно е дека училиштата имаат обврска да преземат дејства за заштита на учениците што се под нивна грижа. Пред се системите за поддршка на врсниците го намалуваат влијание на агресијата и им даваат на жртвите и на сведоците поприфатливи услови за пријавување на

насилство кога се случува. Сепак во ситуации каде што има системи на поддршка на врсници, поверојатно е ставот во групата врсници да премине во поддржувачки став. Бранителите на жртвите и набљудувачите често се поврзуваат и им пристапуваат на жртвите што инаку би биле маргинализирани или одбиени од страна на врсниците.

3. Работилници

Програма: "Напредна врсничка помош"

„Зајакнување на врсници" која опфати обука на 24 ученици, од Гимназија "Гоце Делчев", ОСТУ „Наце Буѓони" и ОСУ „Перо Наков". Обуката опфати теми од областа на менталното здравје, емоционална писменост и техники и методи на врсничка помош во случај на насилство.



Помош на жртви на насилство



Здрави избори за подобро ментално здравје

Основа идеја беше да се активираат и поттикнат учениците кои најчесто се сведоци на насилни дејствија на ученици врз други ученици и наместо да се само набљудувачи да знаат и можат соодветно да реагираат - пред се, да го пријават насилството на надлежните служби во училиштето, или да превземат иницијатива и да ѝ помогнат на жртвата на насилство но и на насилникот создавајќи мрежа на солидарност и рамноправно да делуваат во рамките на училишните "Центри за поддршка на учениците" кои ќе работат тимови составени од ученици, наставници и родители. Вака поставените барања пред учениците бараат одредени компетенции, знаења и умеења од областа на менталното

здравје и емоционалната писменост, комуникациски вештини и техники за самопомош кои беа разработени на обуката.

Запознавање со ментално, физичко и социјално здравје за поврзаност на сите форми на здравје, и како менталното здравје влијае на другите.

Основните емоционални компетенции подразбираат препознавање и управување со сопствените емоции но и успешно препознавање и на туѓите емоции, поврзување на емоциите и потребите, поврзување на емоциите и одредени ситуации во кои ги изразуваме, станување свесен за одредени моменти во животот во кои ги камуфлираме своите емоции и зошто го правиме тоа, исто така освестување како можеме да ги повредиме другите а и себе си ако не знаеме да ги контролираме своите емоции и реакции во одредени моменти, особено кога се работи за емоции како што се тага и бес.

ЕК 18 вештини за емоционално висока интелигенција		Има богат емоционален речник	Емпатична е	Добро ги проценува карактерите на луѓето
Тешко може да се навреди	Знае да каже НЕ на себе и другите	Спремна е на промени	Свесна е за своите вредности и мани	Не бара совршенств ниту од себе ниту од другите
Не им робува на своите грешки	Не е замерлива и не влегува во судири	Знае да неутрализира отровни луѓе	Дарува спонтано и не очекува ништо за возврат	Го цени она што го има
Знае да се исклучи и да го држи стресот под контрола и да ужива во моментот	Внимателна е со стимулатори бидејќи го знае дејството на вишок адреналин	Доволно спие	Има способност да ги запре своите негативни мисли и да мисли позитивно	Не дозволува никој да ја ограничува и да и го поквари денот, се цени самата себе



Тимско справување со емоции



Индивидуално справување со емоции

Беа разработени техники кои се потребни за справување со бес: што можеме да направиме кога сме бесни а да не се повредиме себе си или другите. Како и техники за помош на врсници преку ефикасна комуникација користејќи: вештини за комуникација, позитивни мисли „охрабрување на позитивно размислување“ јакнење на самодоверба и одлучност, релаксација и опуштање.

Обучените ученици ги презентираа своите научените лекции за поддршка на жртви, пред врсници од 4-те средни училишта на кои успешно ги претставија методите на самопомош, на себе преку јакнење на своето ментално, физичко и социјално здравје. Препознавање на однесување кога некој е жртва и начини на помош индивидуално на секој поединец кога му е потребно но сите заедно ги повикаа присутните да ја прошират мрежата на поддршката и потикнување на посматрачите на акција. Сите присутни заедно со своите гости изработија постери со Визија на „Идеално училиште без насилство“ во која беа јасно нагласено дека во него ќе има социјална вклученост, мирно разрешување на конфликти, почитување на разлики, еднакви можности за сите, емоционална добросостојба и позитивно однесување и нулта толеранција на насилство.



Презентација на обучени ученици пред врсници



Визија на идеално училиште без насилство

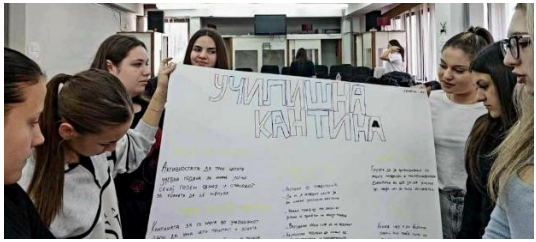
На училиштата ќе да бидат понудени протоколи за поддршка на учениците во препознавање, етикетирање и разбирање на чувствата на виктимизираните ученици што тие и другите ги доживуваат и како да им се обратат на обучените врсници кои ги поддржуваат во “Центрите за поддршка на учениците”.

Програма: „Зајакнување на ученици“

Идејата на програмата “Зајакнување на ученици“ е осмислена за 20 ученици од ДСУ - РЦСОО “Киро Бурназ“ од Куманово кои три години претходно и во текот на работа на проект посетуваа настава **онлајн** и немаа можност подобро да се запознаат и работат проекти заедно. Низ обуката се подтикнаа да можат да прават промени во својата училишна средина преку совладување одредени вештини и знаења кои би воделе кон: подобра слика за себе, препознавање на личен и групен идентитет и припадност кон истата, ефикасна комуникација, тимска работа, надминување на предрасуди и стереотипи, почитување на вредности и културни различитости, запознавање со поими на: конфликт и негово решавање и работа на промена на заедниците.



Тимска работа-група “Зајакнување на ученици”



Промени во заедница

Вклучување на родители и професори во: ***“Превенција на булинг”***

Не помала улога во спречувањето и на насилството имаат и родители и наставници особено ако навреме интервенираат. За таа цел беа обучени два модели на улоги, 24 претставници на наставници и родители од 4-те средни училишта од Куманово, модели за улоги на возрасни за креирање на здрава училишна средина преку негување на позитивни интеракции помеѓу учениците и возрасните. Коментари од

учесничките: професорка - “Особено е важно наставниците и останатиот училишен персонал да моделираат однесување на почит и разбирање”, родителка - “Споделувањето на информациите поврзани со булингот можат да им помогнат на родителите да ги препознаат знаците и да им дадат поддршка на своите деца”.



Учесници родители и наставници од четири средни училишта



Презентација

Превенцијата на булингот бара заеднички напор меѓу училишниот персонал, учениците, родителите и поширокаата заедница. Еден од клучните фактори на превенција е инвестирањето во создавањето на култура на почит, емпатија, разбирање и поддршка. Постојат различни начини на кои може позитивно да се делува кон создавањето на ваква училишна култура. Дел од нив опфаќаат работа на зголемување на свесноста за булингот и последиците од истиот. Кон ова може да се придонесе преку спроведување на работилници, предавања и училишни кампањи за превенција од булинг. Подигнувањето на свеста за распространетоста на булингот, неговите штетните последици и поттикнувањето на чувство на емпатијата и взаемна почит.

Промовирање на позитивни обрасци на комуникација: Охрабрување на развојот на позитивни односи со врсниците преку програми за социјално-емоционално учење. Во рамките на овие активности учениците имаат можност да ги учат и вежбаат вештините за комуникација, решавање конфликти и емоционално само-регулирање.

Посебно внимание треба да се посвети на малолетничкото врсничко насилство преку **интернет**. Родителите често ни оддалеку не се свесни за опасноста што ја демне интернет мрежата. Уште поголем проблем е фактот што голем број родители воопшто не користат компјутери и што не се доволно запознаени со социјалните мрежи, опасностите на кои можат да бидат изложени децата на Интернет и ризиците од неговото користење. Родителите често се под заблуда дека децата се побезбедни кога седат дома на компјутер, отколку кога го поминуваат времето на улица. За жал, целосно ефикасен систем за заштита на децата на интер мрежата сè уште не постои.

Свесност за **сајбер-малтретирање**: Едуцирање на учениците за одговорното онлајн однесување и за последиците од сајбер-булингот е да се зацврсти емоционалното, социјалното и интелектуалното здравје на младите луѓе во Куманово, а на тој начин и обезбедување на посебен систем на поддршка помеѓу самите врсници. Според едно од истражувањата спроведени од Центарот психосоцијлна криза (2002) кај младите луѓе се повеќе се чувствува недостиг на комуникација но и недостаток на поддршка и соодветно образование како најважни фактори за развиток на нивното менталнот здравје.



Група: Напредна врсничка помош



Група: Зајакнување на ученици

Проектот: ,,Неми сведоци" е поддржан од страна на "Екуменска иницијатива жена" - Хрватска и се реализира во период од 01.02.2024-01.11.2024 година.



Игра за загревање

„Објавувањето на оваа публикација беше поддржано од *Ekumenska inicijativa žena (EIŽ)* од Омиш, Хрватска. Содржината на публикацијата ги одразува исклучиво ставовите на нивните автори и не мора да ги претставува официјалните ставови на EIŽ."

„Ekumenska inicijativa žena (EIŽ) Hrvatska e непрофитна организација која преку својата програма за финансиска поддршка поддржува проекти и развој на базични организации управувани од жени и теолози во Хрватска, Босна и Херцеговина, Црна Гора, Северна Македонија, Косово и Србија. EIŽ е посветена на зајакнување на улогата на жените во зајакнувањето на граѓанскиот и меѓурелигискиот дијалог и потенцијалот на религијата како позитивен фактор на општествени промени преку градење на мир и помирување. Имајќи го предвид својот регионален профил, EIŽ им дава можност на активистите од својата мрежа да се сретнат и разменат искуства со цел поголема видливост на нивната работа и поголеми можности за пристап до ресурси."

Ова издание не е за комерцијална употреба